FACUNDO ARENA

El *camino* de la Creatividad

Un recorrido hacia el despertar
de tu *ser creativo*

gaiki
laboratorio creativo

© 2015 - 2023 Facundo Arena

Fotografía de portada: Enric Cruz Lopez (https://instagram.com/enric-cruzlopez)

Esta edición fue publicada por el Laboratorio Gaiki para la descarga gratuita. Prohibida su venta o modificación en cualquier formato.

Para más información visite gaiki.org/elcamino

A mi hija Cielo: deseo que siempre encuentres la inspiración para realizar tus sueños.

A mi mujer Jesica: cada palabra de este libro recibió el empujoncito de su amor.

A mis padres, por mostrarme el camino.

A los grandes maestros que recorrieron el camino, y dieron testimonio.

Al niño interior que cada uno de nosotros lleva dentro.

Introducción 11

Introducción 14

Podcast.....17

Origen 18

¿QUÉ ES LA CREATIVIDAD? 18

LA EXPLOSIÓN CREATIVA 22

"SOMOS EL CAMINO POR EL CUAL EL COSMOS SE CONOCE A SÍ MISMO" 22

SABIDURÍA UNIVERSAL.....23

LOS VÍNCULOS COMO PROCESOS CREATIVOS 25

LA ERA DEL CONSUMO, ENEMIGA DE LA CREATIVIDAD 26

CONOCER LA MENTE PARA LIBERAR LA CREATIVIDAD 28

LA CREATIVIDAD COMO MODO DE VIDA 29

CREATIVIDAD E INNOVACIÓN 30

¡MANOS A LA OBRA! 31

Creencia 33

EL PODER DE LA CREENCIA 34

CREER A PESAR DE TODO 37

MANTENER VIVA LA CREENCIA 39

LOS MENSAJES DESTRUCTIVOS.....40
EL CAMINO MEDIO 42
CINCO CREENCIAS QUE ALIMENTAN MI PROCESO CREATIVO 42
HACERNOS CARGO DE NUESTRAS CREENCIAS.... 43
¡MANOS A LA OBRA! 44
Inspiración 46
AMPLITUD DE ATENCIÓN 47
LO QUE MATA LA INSPIRACIÓN.....49
INSPIRARNOS E INSPIRAR A LOS DEMÁS 51
EL LÍMITE QUE NO ES 55
EL EJERCICIO DE AVANZAR.....55
¡MANOS A LA OBRA! 59
Ideas.....61
DINÁMICA NATURAL DE LAS IDEAS.....62
¿QUÉ ES "LA ESENCIA"? 63
LA MEDITACIÓN 65
LA QUIETUD 67
EL MOVIMIENTO 68
IDEAS EN EL BAÑO 69

MENTE ENFOCADA, MENTE DESENFOCADA....69
EL VALOR DE LAS IDEAS.....70
CUIDADO DE LAS IDEAS.....73
¿Y QUÉ HAY DE LAS PEQUEÑAS IDEAS?.....74
EL PODER DE LO SIMPLE.....75
¿Y DESPUÉS, QUÉ?.....76
LO QUE SUCEDE DESPUÉS DE LAS IDEAS REALIZADAS.....76
¡MANOS A LA OBRA!.....80
Juego.....83
¿QUÉ ES EL JUEGO?.....83
JUGAR A SER CREATIVOS.....85
LA CARRERA DE POSTAS.....87
LA CONCIENCIA LÚDICA.....89
JUGANDO CON LAS PALABRAS.....92
EL JUEGO DURANTE EL PROCESO CREATIVO...94
JUGAR A SER EXPERTOS.....96
PERDER LA VERGÜENZA.....97
ANIMARSE A PEDIR.....98
¡MANOS A LA OBRA!.....101
Voluntad.....103

¿QUÉ ES LA FUERZA DE VOLUNTAD? 105
LAS TÍPICAS EXCUSAS PARA NO HACER 111
RECUPERAR EL ENTUSIASMO 114
EL SECRETO ESTÁ EN LA REPETICIÓN 116
FUENTES DE ENTUSIASMO 118
¡MANOS A LA OBRA! 118
Originalidad 121
EL MITO DE LA ORIGINALIDAD 122
¡COMBINAR, COMBINAR, COMBINAR! 123
NADIE COMIENZA "DESDE CERO" 125
TODO ES UN REMIX 127
TIENE PERMISO PARA COPIAR 128
¡MANOS A LA OBRA! 132
Tiempo 134
¿QUÉ ES EL TIEMPO? 136
EL TIEMPO LINEAL 136
EL TIEMPO TRASCENDENTAL 138
EL TIEMPO CREATIVO 139
"¡EL SENTIDO DE LA VIDA!" 140
BALANCE DE CARGA 142

TENGA UN AMANTE 145
¡MANOS A LA OBRA! 149
Ritmo.....151
EL RITMO CREATIVO 153
ETAPAS CREATIVAS 155
LA ETAPA DEL "FLUIR PLENO" 157
LA ETAPA DEL "TRABAJO DURO" 158
LA ETAPA DE LA "DETENCIÓN FORZOSA" 161
ETAPAS CREATIVAS EN LOS PROCESOS COLECTIVOS 162
¡MANOS A LA OBRA! 165
Error 166
NATURALEZA DE LOS ERRORES 166
ERROR CONSCIENTE Y ERROR INCONSCIENTE..... 167
UN "MAL NECESARIO" 168
LOS TIEMPOS DE LAS IDEAS 170
UN ALIADO DEL PROCESO CREATIVO 171
EL REGISTRO DE ERRORES 173
SERENDIPÍA 175
¡MANOS A LA OBRA! 179

Mente.....181
ESE AMIGO QUE OPINA DE TODO.....182
LA VIDA MÁS ALLÁ DEL EGO.....186
MIEDO: EL COMBUSTIBLE DE LOS PROCESOS DESTRUCTIVOS.....189
EL LADO OSCURO DE LA HUMANIDAD.....191
NATURALEZA DEL MIEDO.....193
QUÉ HACER CON EL MIEDO.....197
LOS MIEDOS EN EL PROCESO CREATIVO.....200
LA REVELACIÓN….....202
¡MANOS A LA OBRA!.....203
Armonía.....205
¿QUÉ ES LA ARMONÍA?.....206
ABANDONAR LA ZONA DE CONFORT.....207
LAS TRES SEPARACIONES.....209
¡MANOS A LA OBRA!.....218
El método creativo.....219
1. CONVIERTA UNA IDEA EN UN PROYECTO .220
2. DEFINA OBJETIVOS.....222
3. HAGA SUS AVERIGUACIONES.....223
4. ELIJA UN GURÚ.....224

5. PREPARE SU TALLER.....226
6. PROTOTIPE 227
7. ENCUENTRE SU ALDEA.....229
8. PIDA AYUDA 231
9. MEDITE.....232
10. DÉ UN PASO AL COSTADO 235
11. SEA COMO EL AGUA.....236
Epílogo.....238
El manifiesto creativo 246
Acerca del autor.....247
Laboratorio Gaiki 248

Introducción

(De la nueva edición)

¿Qué sucede con las cosas que creamos?

Comencé a escribir este libro por necesidad. Necesitaba entender y expresar en palabras aquello que había vivido de manera experimental en muchas ocasiones de mi vida: lo que se siente cuando aparece una melodía, una frase que pulsa interiormente por ser escrita, el entusiasmo de una idea que surge en el momento menos pensado.

Por aquel entonces este libro era una excusa para investigar, estudiar y entrevistar creativos pero también era un espacio de refugio en una época de mi vida en la que verdaderamente necesitaba volver a mi centro (la historia la contaré más adelante). Hoy, ocho años después de haberlo terminado, puedo ver que lo que sucedía mientras escribía era yo mismo transformándome y dirigiéndome paso a paso hacia un rincón que tardé un poco en decidir habitar: el de investigador y divulgador de la creatividad.

En ese momento no lo sabía, y tampoco lo sabía cuando el libro fue publicado porque lo cierto es que una vez que esta obra llegó a los estantes de las librerías no sucedió mucho. Pero entonces decidí tomar la iniciativa de salir a

mostrarlo, ¡de hacerle saber al mundo que había escrito un libro sobre la creatividad! Empecé a compartir reflexiones, grabar videos, publicar un podcast, y así poco a poco las cosas empezaron a suceder.

Los correos de los primeros lectores, alguna invitación a dar una charla, los primeros talleres, una entrevista, todo fue sucediendo muy de a poco, casi en silencio, con mucho tiempo entre momento y momento como para que no pierda la costumbre de encontrarme con el enorme símbolo de pregunta que todo creativo tiene en la cabeza cuando no sucede nada. Y en cada una de esas oportunidades, mi propio impulso creativo, una voz interior que me decía "éste es el camino". Pero por sobre todo, una sensación de armonía y plenitud tan grande con lo que esencialmente soy que me impulsaba a querer que más personas puedan también vivir la experiencia de crear algo propio.

Soy un convencido de que el mundo puede ser un lugar mejor para todos si más personas viven haciendo lo que aman. Esa es mi misión, mi propósito, mi sueño. Y este libro fue mi primer botella al mar con ese mensaje.

Estas páginas lo invitarán a recorrer el proceso creativo entrando con mucho detalle en algunos de sus aspectos fundamentales. También encontrará historias de creativos, mi propia historia, herramientas y muchos ejercicios. ¡Aparentemente no le falta nada! Pero al mismo tiempo le falta todo. Porque lo creativo trasciende, es grande, imposible de abarcar... hace que esta obra parezca chiquita. Por eso es importante que usted haga su parte, y escriba este libro

conmigo mientras lo lee a través de su experiencia. Intente reflejar las ideas aquí expresadas en su propio camino de la creatividad. Aplique las herramientas. Pruebe con los ejercicios. Es un libro para *leer haciendo*, con un cuaderno de hojas en blanco para garabatear, anotar, sacar sus propias conclusiones. Porque solo a través de la experiencia personal uno puede experimentar el camino creativo, que es propio y exclusivo para cada uno de nosotros.

Esta edición revisada, ampliada y distribuida gratuitamente por mi amado Laboratorio Gaiki está dedicada a todas las personas que quieren hacer algo. A las que tienen ganas. A las que necesitan una compañía en el solitario camino que muchas veces implica materializar el propio sueño. A todos ustedes, mi regalo, una muestra de reconocimiento y admiración a su parte creativa. Esa que muchas veces nos susurra al oído *"¿y que tal sí...?"*

Es mi deseo que este libro te inspire, te aporte ideas, y te anime a poner manos a la obra para crear algo propio. ¿Y que sucede con las cosas que creamos? A veces mucho, a veces poco, a veces pareciera que nada. Pero hoy puedo dar testimonio de algo: cada una de nuestras intenciones creativas nos acerca un poco más hacia aquello que nos espera. Te lo aseguro.

Facundo Arena
Enero de 2023

Introducción

(De la edición original)

Vivimos en un mundo en donde lo tenemos todo y en cantidades abismales. Información, objetos, responsabilidades, pensamientos y preocupaciones. Nos encontramos entre la gran maquinaria de producción en serie y la gigantesca trituradora de basura, con una magnífica capacidad para procesar el enorme volumen de cosas. Mantenemos diez conversaciones al mismo tiempo desde nuestro teléfono celular, mientras mes a mes agotamos el saldo de nuestras tarjetas de crédito para satisfacer las aparentes necesidades de la vida en el siglo XXI. En medio de todo esto, ¿qué lugar puede quedar para la manifestación de nuestras ideas y de nuestros proyectos?, ¿quién tiene tiempo para animarse?, ¿quién tiene tiempo de oír la voz interior que clama a gritos : "¡Ey! ¡Tengo una idea! ¡Hagámosla realidad!"? Muy pocos, suelen ser noticia, cuando en realidad debería ser un fenómeno mucho más corriente.

Porque la creatividad ha quedado relegada a un segundo plano, por más que sea un requisito en todas las búsquedas laborales. No nos la enseñan en la escuela, ni en la universidad. Llegamos a la adustez sin tener tiempo para ser creativos, sin saber sintonizar con la fuerza más poderosa del Universo: la de la energía creativa. Esa que nos da la posibilidad

de hacer cosas, pero no cualquier cosa: hacer mejores cosas o, por qué no también, hacer las cosas mejor en nuestra vida y en la vida de todos los seres humanos.

Somos seres creativos por naturaleza. Pero nos las hemos ingeniado bastante bien para reprimir esa capacidad de realizarnos a través de nuestras ideas y proyectos: a lo largo de mi vida he conocido estudiantes de música que luego de ocho o diez años de estudiar y practicar con su instrumento, aún no habían podido escribir una sola canción. Y esa es la tragedia que intenta evitar este libro de aquí en más.

El Camino de la Creatividad es un proceso de exploración del fenómeno creativo a través de trece capítulos. Cada uno de ellos aborda el tema desde diversos ángulos mientras que el objetivo de la obra es en realidad muy sencillo: lograr que usted haga lo que tiene que hacer. *Crear*. Crear desde el lugar más genuino de la existencia: la propia esencia. Crear para revelar eso que hay dentro de nosotros y que es muy difícil explicar en palabras. Crear para dejar una muesca en el Universo. Crear para trascender. Crear creen en la vida. Crear para los demás.

Es este un libro de reflexiones, de experiencias propias (y ajenas) pero también de ejercicios prácticos para ponerse de pie rápidamente y transitar el camino de la creatividad. Me llevó a escribirlo un deseo genuino: despertar en cada lector la llama que enciende la pasión por hacer cosas . Y si de ahí surge un nuevo “¡Wow!” en alguien más, entonces su misión y mi misión habrán sido

cumplidas. He puesto mi corazón en cada una de estas palabras, y le propongo ahora que usted abra el suyo a cada página. Lo que sucederá a continuación, estoy seguro que nos sorprenderá a ambos. ¿Lo intentamos?

Facundo Arena
Diciembre de 2015

Podcast

Este libro posee un podcast que lleva el mismo nombre, el cual puede servirte de acompañamiento en la lectura. Cada capítulo es un episodio en el cual reflexionamos sobre las ideas aquí compartidas y conoceremos las experiencias de diversos creativos entrevistados.

Puedes encontrarlo en Spotify como *"El Camino de la Creatividad"* o acceder desde el enlace en gaiki.org/elcamino

¡Que lo disfrutes!

Origen

"¿De qué hablamos cuando hablamos de Creatividad?"

Bienvenido al *Camino de la Creatividad*, un recorrido de exploración mental y espiritual que buscará estimular y despertar su sentido creativo, aquel que mora dentro suyo, para ayudarle a *hacer* lo que sea que tenga (o quiera) *hacer*. Y cuando decimos *hacer*, nos referimos no solamente al acto de ejecutar o moverse; sino al de crear y realizarse a través de lo creado. Cada capítulo abordará diversos tópicos que forman parte de nuestra esencia como seres humanos que tenemos el poder de *hacer cosas*. Vincularemos aquí a cada uno de ellos con la creatividad a través de anécdotas, análisis y ejercicios. Tenemos un largo recorrido por delante, así que... ¿qué tal si comenzamos por el principio?

¿Qué es la creatividad?

Para empezar, sugiero que definamos nuestro objeto de estudio, es decir, que nos pongamos de acuerdo con aquello a lo que llamamos *creatividad*. La pregunta que inmediatamente asoma es: **¿de qué hablamos cuando hablamos de *creatividad*?** Sus definiciones suelen ser múltiples y diversas: desde las superficiales descripciones de diccionario ("facultad de crear", "capacidad de creación")

hasta su frecuente condición de tabú instalada en el pensamiento colectivo (la gente suele asumir que la creatividad es "cosa de artistas"). Personalmente, cada vez que me topo frente a una descripción de la palabra *creatividad* siento que no es suficiente, que no hace honor al verdaderamente misterioso fenómeno creativo. Y es que se trata de una de las tantas palabras que usamos para referirnos a las cosas del mundo; pero lo que verdaderamente representa es algo mucho más difícil de explicar.

Mucho de lo que sucede en los procesos creativos son sucesos que difícilmente podamos describir en palabras, y que además no parecieran ser cosas del mundo "material". Veamos un ejemplo: usted se estaba dando un baño y una genial idea se cruza súbitamente por su cabeza... ¿puede explicar cómo sucedió?, ¿de dónde proviene?, ¿qué "botón" apretó para que esto sucediera? Todos los seres humanos en algún momento de nuestras vidas experimentamos un flujo de inspiración energizante, fuera de lo ordinario y gracias al cual muchas veces logramos cosas significativas. ¿Puede explicar cómo sucede? Probablemente sienta que puede hacer el intento, pero al buscar las palabras correctas descubrirá que no es tan fácil... o que si lo hace, esas palabras no alcanzan... "hay algo más". Y esto es así porque en realidad lo que está sucediendo en la esencia del proceso creativo no forma parte del mundo que podemos describir con palabras e imágenes. No es un proceso que podamos ver con nuestros ojos o tocar con nuestras manos, no es algo que podamos "agarrar", no es algo que tenga peso ni sombra. La creatividad, así como la vida misma, es uno de los mayores mis-

terios del Universo. Sabemos que existe, sabemos que sucede... pero no entendemos muy bien por qué.

Esta especie de "inasibilidad" de las palabras para describir ciertos conceptos o simplemente ciertas cosas que de hecho ocurren me resulta fenomenalmente atractiva. Disfruto muchísimo de pararme frente a una flor para contemplar su belleza, pero me intriga más aún no poder explicar *por qué* me atrae. Asimismo me fascina cuando un genio no puede explicar su genialidad, o cuando un artista se frustra intentando explicar su obra. Si usted es músico, escritor, pintor, arquitecto o programador de computadoras, quizás entienda perfectamente a lo que me refiero. Y si no lo es, estoy seguro de que en algún momento de su vida habrá experimentado algún grado de emoción o inspiración que no se puede expresar plenamente a través de las palabras. La creatividad es, justamente, algo de lo que sucede en ese instante. Suele tocarnos con su varita mágica en diversos momentos de la vida, muchas veces disfrazada de casualidad, otras veces como el producto de un largo esfuerzo, y a nosotros nos encanta explicar su efecto utilizando frases como "estoy inspirado", "¡no sé, me salió así!" o simplemente... "tuve suerte".

Esa *inspiración*, ese fenómeno espiritual que sucede cuando nos encontramos inmersos en un trabajo, resolviendo, disfrutando, jugando, olvidándonos de nosotros mismos, del tiempo y del espacio; para luego sorprendernos de lo sucedido, es la esencia misma del proceso creativo. Y no he visto ninguna definición de diccionario que logre describir esto. Lo cierto es que cuando me encuentro en medio de

un proceso creativo, y fluyo con él, el tiempo se detiene. Si me dolía la cabeza, ya no me acuerdo de ello. Si tenía hambre... se me pasa. Si algo me preocupaba, ahora ya no parece tan importante. Cuando estoy *creando* siento que estoy existiendo en plenitud, que vivo y que estoy trascendiendo. Paso a paso, movimiento a movimiento, decisión a decisión, siento que algo fuera de mí se revela desde mi interior... como si estuviera dando a luz a una parte de mí mismo que siempre supe que estaba, pero que nunca había visto o tocado en el mundo real. Los científicos llaman a este estado "flow" o "fluidez", y es objeto de numerosos experimentos neurológicos y psicológicos dado que está estrechamente relacionado con nuestra idea de felicidad.

Cuando hacemos lo que tenemos que hacer, nos sentimos vivos, y eso nos hace felices. Es por eso que creo que experimentar la creatividad a conciencia es un proceso vital, natural y esencial. Es misterioso, es universal y antecede a las palabras que inventamos para comunicarnos. ¿Ve? El tema es complejo, y generalmente genera controversia... pero insisto: es necesario que nos pongamos de acuerdo acerca de aquello a lo que nos referimos cuando hablamos de creatividad en el transcurso de este libro. Así que vamos, hagamos un intento:

"La creatividad es la fuerza natural que hace y trasciende todas las cosas y seres del Universo."

¿Qué tal? ¿Esperaba algo más pomposo o retorcido? Bueno en realidad es sencillo, (como lo es todo*, en realidad*) y será suficiente para poner nuestro primer pie en el camino.

La explosión creativa

El comienzo es un misterio que aún no hemos logrado revelar, pero sabemos que desde un determinado momento una explosión de magnitudes descomunales a la que gran parte de la comunidad científica llama "el Big Bang" emanó cantidades abismales de energía en infinitas direcciones. Esa explosión generó gases, galaxias, estrellas, planetas e infinidad de objetos cósmicos. Particularmente aquí, en el planeta Tierra, esa misma energía creó montañas y mares, humanos y animales, plantas y árboles, e innumerable cantidad de seres animados e inanimados. Pero lo más interesante de esto es que esta fuerza creadora no se detiene. A gran escala, está comprobado que el Big Bang sigue sucediendo hoy en el constante proceso expansivo del Universo. Y lo más llamativo es que esa expansión no está desacelerándose como podríamos suponer, sino todo lo contrario... ¡va cada vez más rápido! Así es que podemos decir que el proceso creativo universal sigue sucediendo en infinitas direcciones, muchas más de las que podemos apreciar con nuestros sentidos, y así continuará por millones de años.

"Somos el camino por el cual el cosmos se conoce a sí mismo"

Esta frase de Carl Sagan tiene sus fundamentos en hechos científicos comprobados: estamos construidos con los mismos materiales esenciales que las estrellas y los planetas... ¡tenemos los mismos átomos! Por lo tanto, es lógico pensar que el proceso creativo universal también sucede a

través de nosotros. ¿De qué manera? A través de la existencia y de la obra humana. Nuestras construcciones, monumentos, libros, canciones, pinturas, poemas, tecnología, objetos y ropas, entre otras cosas, son también el resultado de este proceso creativo. Son parte del mismo desarrollo energético, como también lo son nuestros besos y abrazos, nuestras amistades, nuestros caminos cruzados, nuestros momentos inolvidables, nuestras miradas, nuestros hijos, nuestros nietos. Somos seres a través de los cuales *suceden cosas*, y lo que nos hace particularmente especiales es nuestra cualidad de poder ser conscientes de este fenómeno. *Suceder* es nuestro proceso natural, y sucediendo nos desarrollamos. Y como civilización lo estamos haciendo cada vez más rápido, ¡como el Universo mismo! Pero atención, porque cuando evitamos el proceso (¡y cuánto que lo hacemos!), cuando nos quedamos estáticos, estamos bloqueando nuestra capacidad creativa: actuamos *contranatura* como una flor arrancada de su planta que pierde su sustento natural y termina secándose. A lo largo de estas páginas aprenderemos que la energía que se necesita para bloquear este proceso es la principal razón de nuestro cansancio, nuestro desgano y nuestra falta de voluntad para hacer cosas. Este libro se trata de utilizar esa misma energía, pero en la otra dirección.

Sabiduría universal

El camino de la creatividad bien podría ser relatado en términos del *Tao* chino, el *Dios* de las diversas religiones del mundo, o la *Naturaleza* de muchas tribus indígenas. Como hemos visto en los párrafos anteriores, también podríamos recurrir

a los términos científicos para describirlo en parte. Da igual el contexto. Porque lo que ha sucedido realmente es que las diversas civilizaciones de la humanidad se han encargado de estudiar estos fenómenos y han llegado a conclusiones muy similares. Intentaré no inmiscuirme demasiado en conceptos místicos, por el simple hecho de que no me considero un experto en la materia, pero seguramente en este libro encontrará muchísimas ideas y conceptos similares a los de su propia religión o sistema de creencias. Más allá de esto, aceptar la idea de que (seamos o no seres espirituales) *algo inteligente está sucediendo* desde hace millones de años es un buen segundo paso a dar en esta travesía que llevaremos a cabo juntos. El hombre *sabe* desde sus comienzos que "lo esencial es invisible a los ojos". Y sea usted una persona religiosa o no, no podrá negar la cualidad *inteligente* del suceder creativo universal.

La palabra "inteligencia" proviene del latín *intelligere,* término compuesto a su vez por las palabras "inter" (entre) y "legere" (leer, escoger). Es así como la definición original de inteligencia remite a "saber escoger". ¡Y en el constante suceder creativo hay inteligencia por doquier! Observe el proceso de la fotosíntesis, la particularmente adecuada distancia de la Tierra al sol, el mecanismo articulatorio de su mano derecha, o la flor del "diente de león" (*Taraxacum Officinale*) que utiliza la fuerza del viento para transportar su semilla. Todo es el producto de un proceso de elección y selección absolutamente ingenioso y funcional... ¡muy inteligente! El camino de la creatividad propone justamente sintonizar con esa inteligencia. Aprovecharla y confiar en ella.

Los vínculos como procesos creativos

Bueno, vamos avanzando. Hasta aquí nos hemos puesto de acuerdo en que existe un suceder universal creativo que es misterioso e inteligente. Lo interesante en este punto es recordar que el hombre prácticamente desde que sabe que es hombre, notó la existencia de esta fuerza trascendental. Quizás el primer gran suceso de inspiración creativa humana fue el momento en el que algún hombre de las cavernas se dio cuenta de que podía utilizar un palo para derribar un fruto con mayor facilidad y luego comérselo. Probablemente esto haya sucedido antes de la palabra y, por consiguiente, antes del pensamiento tal como lo conocemos. Nunca lo sabremos, ¡pero estoy seguro de que en aquel momento esa habrá sido la mejor idea del mundo! También me gusta mucho fantasear con cómo habrá sido cuando el "primer hombre" se encontró al "primer perro" sentado a su lado. Todos sabemos que los perros son unos animales maravillosos, increíblemente amistosos. Imagino la cara del hombre de las cavernas al ver a estos seres peludos (eran más bien lobos en aquel entonces) sentaditos a su lado por primera vez con los ojos fijos en ellos, esperando recibir un bocado. Se habrán asustado y habrán corrido algunos metros, solo para descubrir que el animal los seguía sin ánimo de hacerle daño, incluso, protegiéndolo con un ladrido cuando el peligro acechaba. Así nació la amistad entre el hombre y el perro, de ahí en más su mejor amigo. ¡Que momento creativo más maravilloso habrá sido! ¿Ve por qué los vínculos también son procesos creativos? De ellos siempre surge algo más.

Los vínculos humanos son grandes procesos creativos. Steve Jobs conoció a Steve Wozniak, congeniaron y crearon Apple Computer, la compañía responsable de masificar la computadora personal... y ya sabemos el impacto que tuvo ello en nuestras vidas (ni hablar del iPhone o el iPad). Lo mismo sucedió con John, Paul, George y Ringo... cuyos caminos se cruzaron en determinado momento para dar lugar a los Beatles. ¡Infinidad de casos podríamos mencionar! Pero también encontramos procesos creativos iniciados a través de vínculos mucho más cercanos... usted fue creado gracias a que su padre y su madre se conocieron, ¡usted es la prueba viviente de que el suceso creativo es también producto de los vínculos humanos! Piense en todas las situaciones de la vida que surgieron gracias a que usted "se cruzó" con otra persona. Muchas veces este suceder es casual o inesperado, otras veces es premeditado. Lo cierto es que solos no hemos llegado muy lejos, y parte de nuestro recorrido en este libro consiste en que esa luz que encenderemos sobre nuestra creatividad también ilumine a quienes nos rodean.

La era del consumo, enemiga de la creatividad

El camino de la creatividad tiene infinitas formas y bifurcaciones, y los seres humanos a través de nuestra historia hemos sabido muy bien (a veces a conciencia, a veces no) situarnos en él y dejarnos trascender por su poder. Muchos de los que lo aceptaron en pos de vivir una vida creativa marcaron la diferencia, hicieron su "muesca en el Universo". Otros, aún hoy, hacen un gran esfuerzo por evitarlo (aunque estoy seguro de que esto ocurre de manera in-

consciente en la mayoría de las personas). Lamentablemente, hoy en día el grupo que ignora el poder de la creatividad pareciera ser el mayoritario. Un poco culpa de la sociedad, un poco culpa del sistema educativo, un poco culpa de nosotros mismos, tendemos a acomodarnos a patrones de acciones que nos limitan las posibilidades de sentirnos capaces de *hacer cosas*. Anulamos la posibilidad de que la creatividad fluya a través de nosotros. Tenemos nuestros rituales para desayunar, nuestros mecanismos para sacar el trabajo adelante, nuestros recursos para satisfacer a los que nos rodean y nos sentimos cómodos y seguros en un ritmo de vida que si lo estudiara un extraterrestre diría que es de lo más monótono y aburrido. Y esto sucede porque en la era moderna, todo lo hacemos sobre la base del consumo (y desde la destrucción), en lugar de hacerlo desde la creación. Nos olvidamos de *crear* porque perdemos la esperanza en nuestra propia capacidad de generar cosas y porque nuestro rutinario ritmo de vida no nos exige ser creativos: solo exige que ganemos dinero, consumamos todo lo que podamos y paguemos las cuentas correspondientes. Asumimos que "así es la vida" y adoptamos los nefastos patrones mecánicos que falsamente nos aseguran la subsistencia. Y bajo este modelo de sociedad, la mayoría de las personas consume más de lo que produce mientras se encuentra la mayor parte del día haciendo cosas que no quiere. Así, mirando para otro lado, estamos haciendo un gran esfuerzo mental, espiritual y muscular por evitar el fluir creativo. Consecuencia de ello, nos achatamos, nos aburrimos, nos deprimimos, empezamos a buscarle el sentido a la vida y nos encontramos inmersos en toda clase de situaciones que

nos llevan a la conclusión de que hasta los gatos tienen un mejor pasar que nosotros en este mundo.

¿Por qué lo hacemos? Porque fuimos educados para ser mentales, *ignorando nuestro lado misterioso*. Y nos sentimos seguros con todo aquello que pueda ser visto, tocado, o descripto en palabras. Las cosas que "no son de este mundo" nos generan miedo o desconfianza, porque generalmente escapan al dominio de la mente. Nunca dejamos de ser niños temerosos de los fantasmas que puedan aparecer en la oscuridad de la noche. Sin embargo, la fuerza creativa es inevitable, y a pesar de que intentemos correrno s a un costado con todas nuestras intenciones, la creatividad buscará su momento para aflorar a través nuestro. Todos tenemos nuestros momentos de inspiración. Todos estamos, de alguna forma, dejando nuestro rastro en este mundo. Y si es inevitable que esto suceda... ¿no sería mejor estar preparados para disfrutarlo y dejar que mejore cada uno de los aspectos de nuestras vidas?

Conocer la mente para liberar la creatividad

Nuestra mente es una montaña rusa. Los científicos dicen que tenemos en promedio unos 60.000 pensamientos por día. ¿Sabe cuántos de ellos son productivos? No hace falta ser muy inteligentes para descubrir la respuesta. Si un alto porcentaje de esos pensamientos fueran positivos y productivos, seríamos seres extremadamente creativos. ¡Nos la pasaríamos inventando, retorciendo, transformando y creando cosas todo el tiempo! Pero no es así... y aunque hay personas que viven una vida creativamente plena, esto

no es lo más común en nuestra sociedad. ¿Sabe por qué? Porque gran parte de esos 60.000 pensamientos diarios no son productivos. De hecho, son bastante inútiles: un gran porcentaje está dedicado a imaginar todos los problemas que vamos a tener en el futuro inmediato, medio y lejano (cómo haremos para pagar la renta, el ruidito extraño que comenzó a hacer nuestro auto, un gesto extraño de nuestro jefe). Otro gran porcentaje lo utilizamos para lamentarnos por el pasado (algún error que hayamos cometido, añoranza de días que aparentemente han sido mejores). Y otro lo utilizamos para describir lo que está sucediéndonos en este momento ("me duele la cabeza", "este viaje se está haciendo muy largo", "qué pesada es mi mochila", "mi novia me mira raro"). ¡Estos últimos son los más inútiles de todos! ¿Para qué necesitamos repetir en palabras mentales aquello que ya sabemos gracias a nuestros sentidos? ¡No tiene ninguna utilidad! Cada uno de esos 60.000 pensamientos es energía que gastamos a diario. ¿En qué la estamos invirtiendo? Ahí está la gran cuestión. El secreto del desarrollo creativo es lograr canalizar la energía de esos 60.000 pensamientos diarios en cuestiones productivas. Para esto debemos desarrollar una habilidad de conciencia plena sobre nuestra mente, nuestro cuerpo y el ambiente que nos rodea. Cada capítulo será un paso adelante en este camino.

La creatividad como modo de vida

Acabo de revelar la esencia misma de este libro, y creo que ya tiene una idea bastante clara de lo que sigue en los próximos capítulos. A partir de aquí tiene dos opciones: aventurarse a recorrer el camino de la creatividad o igno-

rarlo e intentar seguir adelante de otro modo. Si decide continuar evitándolo, lo que le espera es *más de lo mismo*. En cambio, si decide aventurarse, le esperan infinitas posibilidades de ser, crear, convertir, transformar, generar, sorprender y sorprenderse. Cuando nos decidimos a transitar por el camino de la creatividad, cuando elegimos vivir una vida esencialmente *creativa*, todas las cosas y actividades de nuestro día a día cobran una nueva dimensión. La creatividad se convierte en la mayor herramienta para resolver problemas, relaciones, negocios, para expresarnos, para sentirlo todo con mayor sensibilidad; pero además, la creatividad transformará su forma de ver el mundo. Activará sus sentidos y, con un poco de suerte, lo encontrará disfrutando un poco más de aquello a lo que llamamos *la vida*. ¿Suena bien, verdad? Vamos, vamos que esto recién comienza.

Creatividad e Innovación

Muchas veces surge el interrogante acerca de la relación entre creatividad e innovación, dos palabras que suelen utilizarse frecuentemente para hablar de cosas similares. Para evitar confusiones, hagamos una pequeña distinción: Creatividad es el fenómeno que comprende todo lo relacionado con la inspiración y la generación de ideas. Innovación, en cambio, es lo que se hace con ello y lo que sucede después. ¿Tuvo una buena idea? Eso es creatividad. ¿Pudo realizarla y el producto de esa realización es algo nuevo o mejor de lo que había? Eso es innovación. Como puede apreciar, la diferencia es sutil, pero significativa.

Pero hay otro modo de explicar este asunto que me resulta más divertido. Me gusta ver a la creatividad y a la innovación como el proceso de agarrar los pedacitos de lo que está roto, y ver qué se puede hacer con ello. Si miramos a nuestro alrededor, veremos cosas "rotas" por todos lados: rutinas, formas de hacer las cosas, procesos, relaciones, burocracia... en fin, hay infinidad de cosas "rotas" en nuestra sociedad que podríamos arreglar. Identificar cuáles son los pedacitos "rotos" y ver qué se puede hacer es creatividad. *Hacer* algo con ellos en función de una mejora es innovar.

¡Manos a la obra!

El camino de la creatividad es también un ejercicio que requiere disciplina. Cada capítulo de este libro finaliza con algunas actividades muy sencillas que tienen como objetivo estimular sus sentidos creativos y por sobre todo mantenerlo *en sintonía*. Es muy importante que bloquee algunos minutos de su día al finalizar cada capítulo para llevarlos a cabo. Si no lo hace, puedo asegurarle que el proceso de leer este libro *pasará*, como pasan las otras cosas por su vida. ¡No lo permita! Mi propuesta es un proceso doble: usted "consume" la información de este libro, pero luego "produce" a través de sus ejercicios. Si se queda solo con la parte del consumo, se estará perdiendo la verdadera oportunidad de crecimiento. Cada ejercicio tiene como objetivo aportar un granito de arena a su nueva destreza creativa. El primer paso es comprar un cuaderno de hojas en blanco. Todos los creativos tienen sus anotadores personales de

ideas, hoy es momento de comprar uno. ¿Ya lo tiene? ¡Comencemos a usarlo!

1. Haga un listado de las cinco mejores ideas de su vida. Pueden ser grandes ideas, pequeñas, útiles o inútiles. Da igual, tienen que ser cinco ideas que usted crea que hayan sido realmente buenas. Anótelas, y al lado de cada una haga una tilde si fue realizada, o una cruz si nunca la pudo desarrollar. Si no recuerda haber tenido cinco buenas ideas, no se preocupe. Este libro definitivamente es para usted. Ahí tiene su mapa creativo al día de hoy... ¿qué tal se ve? Probablemente haya mucho trabajo por delante.
2. Ahora haga un poco de memoria y piense de dónde obtuvo la inspiración para cada una de ellas. No tenga miedo de escribir "en la ducha" si así lo fuera (ya hablaremos acerca de porqué sucede esto.
3. Dedique algunos minutos a pensar cómo distribuye las horas de su día. ¿En qué momentos de su día cree que puede haber lugar para la inspiración? No importa que la inspiración efectivamente no suceda, simplemente anote los ratitos en los que cree que podría llegar a suceder (camino al trabajo, en la ducha, antes de irse a dormir, en las meditaciones matinales, etc.).
4. Finalmente, tome un papel y escriba: "¿Cuántos pensamientos productivos tuve hoy?". Ahora péguelo en un lugar bien visible. Este será su primer recordatorio.

Creencia

(En el que aprendemos a crear nuestra realidad)

Cuando era pequeño, alrededor de mis cuatro o cinco años, me fascinaba pasarme las tardes escuchando los discos de vinilo de mis padres en el centro musical de nuestra casa. Recuerdo haberme aprendido de memoria todo el proceso para poner el disco en la bandeja, encender el amplificador de sonido, ajustar la púa, ponerme un enorme par de auriculares negros y disfrutar de la música. Saberme de memoria todo ese proceso me hacía sentir como una persona grande, recuerdo esa sensación muy bien; ¡podía hacerlo todo por mí mismo! Realmente me sentía como un adulto. Pero también recuerdo algo más: ya desde niño tenía muy buena memoria auditiva, por lo que mientras escuchaba las canciones, sabía exactamente en qué momento llegaba el coro, cuándo aparecía la parte de guitarra eléctrica, cuándo el cantante iba a dar un grito y etcétera. Así es como en mi pequeña cabecita surgió la idea de que yo tenía "poderes para saber cómo seguían las canciones" (un superpoder rarísimo, pero muy original). Era solo un niño, y en ese entonces me la pasaba mirando dibujos animados de superhéroes; por lo tanto la idea de tener poderes especiales para mí era absolutamente factible. Entonces cada vez que me ponía los auriculares sentía

que iba a hacer uso de ellos, y bailaba haciendo gestos al recordar el momento de la canción que estaba por venir.

Hoy sé que en realidad no eran poderes, era solo muy buena memoria auditiva (que afortunadamente aún llevo conmigo) y hubiera sido muy triste que en ese momento alguien me dijera la cruda realidad. Por suerte, disfruté de esa sensación toda la niñez y luego la vida se fue encargando de modificar mis creencias y convertirme en un ser capaz de entender el por qué de muchas cosas. En esencia, soy la misma persona que ese niño que creía tener superpoderes, y si vuelvo a escuchar algunas de esas canciones, mi cuerpo todavía se estremece de emoción. Lo que fue evolucionando en mí, es mi *sistema de creencias*; y esa evolución, ese cambio, es parte fundamental del crecimiento de todos los seres humanos. Así es que miro hacia atrás y no me veo a mí mismo como un niño que creía en las cosas incorrectas. Aunque mi creencia era una ilusión, a su justa medida y duración, esa creencia me brindó las mejores tardes de mi vida.

La creación es pura voluntad. Voluntad de creer en lo que nos guste, lo que nos movilice, lo que nos haga sentir vivos. Es por eso que aquello en lo que creamos, aquello en lo que confiemos, forma parte fundamental de nuestro desarrollo creativo.

El poder de la creencia

Antes de continuar debo hacer una sencilla pero importante aclaración. Algunos de los conceptos de este libro

no poseen ningún sustento científico, ni histórico, tangible o comprobable: son cuestiones meramente experimentales que tienen que ver con ese mundo "indescriptible" que tratamos en el capítulo anterior. Se trata simplemente de conceptos que me he limitado a aceptar en mi sistema de creencias y sobre los cuales me he apoyado para hacer cosas. Aun así, es fundamental comprender que el poder de *creer* es una de las mayores cualidades del ser humano. Porque cuando decidimos en qué creer estamos, al mismo tiempo, *creando* nuestra realidad ("lo que la mente cree, la mente crea", dicen). *Creencia* y *creación* son dos conceptos íntimamente relacionados. La posibilidad humana de creer esconde un poder creativo infinito. Sin *creencia*, no hay *creación*.

El desafío es creer a conciencia. Tomar las riendas acerca de nuestro sistema de creencias. Gran parte de los avances de la humanidad sucedieron de la mano de seres que estaban empecinados en creer en sus propios valores, que no eran los socialmente establecidos (hablemos de Galileo Galilei, que no estuvo dispuesto a creer que la Tierra era el centro del Universo, y cuya obstinación cambió el curso de la ciencia, por ejemplo).

Paralelamente, la libertad de poder elegir en qué creer trae consigo una enorme responsabilidad, dado que creer en las cosas "equivocadas" puede llevarnos por los caminos incorrectos. Ahora bien, ¿cómo saber cuáles son las cosas en las que vale la pena creer y cuáles no? ¿Cómo saber si aquello en lo que creo actualmente, es *bueno* o es *malo*? ¿Cómo saber si aquello en lo que *creo* no es, en realidad, la creación

de una ilusión que detiene mi poder creativo? Pienso que la respuesta a esta pregunta tiene relación con el desarrollo interior de un sistema *sensible* que nos permita percibir un poco más en profundidad aquello sobre lo cual debemos tomar una decisión de confianza. Hablaremos en detalle de esto más adelante. Mientras tanto le recuerdo que usted tiene plena libertad en creer (o no) en cada uno de los temas, ejemplos, ejercicios y consejos volcados en este libro. Por lo pronto, déjeme decir que si están aquí es porque yo poseo firme convicción en ellos, pero eso no implica que usted también deba tenerla. De hecho si algún concepto de este libro le genera desconfianza, y luego de un rato de reflexión eso le dispara una creencia en otra dirección, sepa que estaré feliz por ello. Adicionalmente quiero aclarar que no considero tener ningún tipo de autoridad para enseñarle a usted absolutamente nada sobre los objetos de su creencia. Mi objetivo aquí no es *convencerlo,* sino *transitar* el camino de la creatividad para descubrirla a través de la reflexión, la acción y la palabra.

Por lo tanto, este será mi juego de ahora en más: yo planteo una serie de reflexiones, y usted decide (con plena libertad) en cuáles cree y en cuáles no. Para entrar inmediatamente en el campo de juego hagamos un pequeño ejercicio. Responda a esta pregunta: ¿en qué cree usted? Tómese unos minutos para alcanzar la respuesta que le parezca más adecuada. ¿Son muchas cosas? Elija una, no importa que sea la más importante o no, solo necesitamos que tenga una creencia en la mente para hacer el siguiente ejercicio.

Creer a pesar de todo

Vamos a profundizar un poco más en aquello en lo que usted decidió creer. Respóndase usted mismo: ¿desde cuándo cree en ello?, ¿cómo nació esa decisión de creer?, ¿es el resultado de alguna conclusión que haya tomado?, ¿el resultado de alguna inducción educativa, quizás? ¿O simplemente es una creencia que germinó en su cerebro hasta convertirse en una realidad aceptada? Si cree que necesita dos minutos, dos horas o dos días para meditarlo, tómese su tiempo. Vale la pena.

Ahora viene la parte más interesante: **sea cual fuere aquella cosa en la que usted crea, sepa que esa creencia tiene un argumento en contra.** Y puede estar seguro de que toda creencia posee al menos un (sino muchos) argumento en su contra. De hecho, esta cuestión nos divide en ideologías, religiones, partidos políticos, equipos de fútbol, etc. Veamos, ¿usted cree en Dios? ¿Qué forma tiene él? Puede que no exista un dios tal cual lo imaginamos, ¿verdad? De hecho pareciera que no hay forma empírica de comprobarlo. ¿Usted cree en la fuerza de la naturaleza? ¿Sabía que "naturaleza" es tan solo una palabra inventada por el ser humano? ¿Cómo una palabra puede tener *fuerza*? ¿Qué es entonces la naturaleza? ¿Y qué es la fuerza? ¿Y usted cree en el amor? ¿Y cómo sabe que aquello a lo que llamamos *amor* no es más que una revolución química en nuestro organismo? ¿Cree en usted mismo? ¿Qué es usted? ¿Puede responder a esta última pregunta con sinceridad?

Todo tiene un "pero". Y si toda creencia posee un argumento que la puede poner patas para arriba, entonces puede que en algún momento aparezca un pensamiento peligroso bastante recurrente en los seres humanos: *No hay nada en qué creer. No hay de donde agarrarse*.

Ese pensamiento es una trampa y su poder creativo es nulo. Porque el objeto de nuestra creencia es aquello en lo que nosotros creemos y también es su argumento en contra, como lo son absolutamente todas las otras cosas de este Universo. **Todo lo que *es*, lo es porque también existe lo que no *es*. O, en otras palabras, todo lo que *es*, es porque también existe su opuesto.** El blanco es blanco porque existe el negro. El bien es el bien porque existe el mal. Y la vida es la vida porque existe la muerte. ¿Comprende la universalidad de la dualidad? De esta forma, el hecho de que una creencia pueda ser puesta en jaque no nos debería perturbar porque en realidad absolutamente todo en este universo *es* y *no es* al mismo tiempo. Y la creencia no escapa a ello. Toda creencia posee esta condición de tener un argumento en su contra.

Las personas que no creen en nada son las que no crean nada. Y las que crean son las que lo hacen a pesar de todo. No importan los argumentos en contra de la creencia. Lo que importa es nuestra fuerza de voluntad para continuar creyendo a pesar de todos los obstáculos. Para crear es necesario creer, ¡y mucho! Creer en usted y en su capacidad para crear. Creer en lo que necesita ser creado. Creer en sus ideas. Creer en sus fantasías de ideas realizas. Creer en su poder absoluto de cambiar el mundo y el Universo a tra-

vés de la acción individual y colectiva. Creer a pesar de todos los argumentos en contra, siempre y cuando así nos lo dicte el corazón (o la intuición). Pueden someterlo, obligarlo y hasta torturarlo pero en su interior, usted tiene el poder de creer en lo que le plazca.

El desafío es convertir la creencia en fe. Cuando la creencia es débil, se aferra a su objeto y se ciega ante todo lo demás: sus argumentos en contra nos dan miedo y se vuelven nuestros enemigos. Cuando la creencia es sincera y genuina, no hace falta aferrarse a nada: confiamos tanto que nos soltamos a ella, convirtiéndola en un acto de fe absolutamente liberador. Los grandes actos creativos de la humanidad han sido, en primer lugar, grandes actos de fe.

Mantener viva la creencia

¿Cómo alimentar la creencia hasta convertirla en un acto de fe? ¿Cómo mantenerla viva durante el tiempo que sea necesario para que nuestra creación se vea realizada? Utilizándola como bastón para dar pequeños pasos. Poniéndola en práctica. Una creencia que no se utiliza con el paso del tiempo se erosiona hasta desaparecer. La creencia debe ser usada, debe ser estimulada, debe ser puesta en práctica. ¿Usted tiene una buena idea? ¿Usted cree en su potencial? Bueno, entonces comience a realizarla inmediatamente. Utilice su creencia como combustible para ponerla en desarrollo. Si no sabe por dónde empezar, tome lápiz y papel y comience a bocetar su idea. Haga garabatos, ponga nombres en clave, haga anotaciones; dele vida. Mañana, la idea se verá como algo más que una idea. Lo que descubri-

rá es un sistema de *feedback* que funciona maravillosamente: la creencia alimenta el desarrollo de una idea, mientras que el desarrollo de la idea alimenta la creencia.

Es así como el ciclo de vida creativo involucra a la *creencia*, la *creación* a través de la *creencia*, y el *crecimiento* a través de la *creación*. **Cuando creemos, creamos. Y cuando creamos, crecemos.**

Los mensajes destructivos

En un mundo ideal cuando usted tiene una buena idea se pone a trabajar inmediatamente en ella, se esfuerza por desarrollarla hasta finalizarla y termina con el corazón contento. Lamentablemente las cosas no son así: existen innumerables factores que hacen que nuestras ideas queden inconclusas y la vida se nos pase por delante mientras hacemos otras cosas. Uno de esos factores son los mensajes destructivos. Mensajes explícitos o subliminales que recibimos desde diversas direcciones, y que nos hacen perder la creencia en nuestras ideas y entusiasmos.

En una sociedad que va tan rápido y en dirección hacia el consumo desmedido, poco lugar queda para nutrir nuestras creencias y nuestro músculo creativo. Si usted lee revistas de chismes, visita diarios on-line, va al shopping, mira los noticieros o prende MTV, lo más probable es que reciba muy poca información productiva y casi en simultáneo deje de creer en lo que realmente debe creer para comenzar a hacerlo en las cosas equivocadas. Es así como se empieza a creer que “la economía está muy mal y así no

tiene sentido animarse a emprender", que nuestro auto es "demasiado viejo" y es momento de hacer un gran esfuerzo para cambiarlo, que está "pasada de moda", y es esa la razón por la cual los muchachos ya no se voltean para verla... ¿ve lo que le digo? Gran parte de esos 60.000 pensamientos inútiles que tenemos a diario tienen que ver con el alimento que le damos a nuestra mente. ¡Al diablo con todas esas creencias! Si el alimento es de mala calidad, nuestro sistema de creencias es una casa de naipes que se desmorona cada vez que un nuevo comercial aparece en la TV. ¡Así no hay forma de crear nada!

Es hora de tomar las riendas sobre la información que consume a diario. Recuerde que el objetivo aquí es tener mayor cantidad de pensamientos positivos / productivos en nuestra mente cada día. De ahora en más, cada vez que prenda la televisión, visite Youtube, compre una revisa o salga de compras prenda la luz sobre sus pensamientos y obsérvelos: ¿son positivos o negativos?, ¿son productivos o destructivos? No le estoy pidiendo que cambie su forma de pensar, o sus hábitos de consumo de un día para el otro, solo le estoy pidiendo que sea un poco más consciente sobre aquello que sucede con sus creencias mientras consume la información que consume a diario. Y si usted se acostumbra a este ejercicio, le puedo asegurar que en poco tiempo Mc Donalds dejará de ser tan sabroso y de este modo comenzará a haber lugar para el alimento que verdaderamente aporta a su sentido creativo.

Probablemente, en poco tiempo más usted comience un nuevo proyecto (porque de eso se trata este libro, de tener

un proyecto para desarrollar una idea). A partir de ese momento, deberá ser absolutamente celoso y guardián de dos cosas: de su tiempo y de la información que recibe. Necesitará concentrarse solo en aquellas cosas que alimenten y mantengan viva la llama de su creencia. De ahí proviene la energía para hacer, todo lo demás es inútil.

El camino medio

Tampoco se trata de creer ciegamente en algo y aislarnos del mundo entero en pos de esa creencia. Lo cierto es que somos seres sociales, y en parte necesitamos interactuar con todo ese flujo de estímulos improductivos/orientados al consumo desmedido. Se trata simplemente de mantener un equilibrio; de ser conscientes de que nuestras creencias necesitan atención, como las plantas de maceta: hay que regarlas, hay que ponerlas al sol y no hay que exponerlas a situaciones que pongan en peligro su vida. Si le gusta mirar los programas de chimentos en la TV, hágalo, pero cuando lo haga intente ser consciente del tipo de información que está recibiendo y de qué modo esta aporta a su sistema de creencias. La trampa está en consumir inconscientemente: en cuanto se prende la luz de la conciencia, el consumo comienza a ser cada vez menos nocivo para su creatividad.

Cinco creencias que alimentan mi proceso creativo

Estas son algunas creencias esenciales que decidí adoptar, y considero que alimentan cada día mi propio proceso de desarrollo creativo:

1. Nuestro paso por este mundo es realmente corto. Solo somos parte de un proceso creacional universal que tiene miles de millones de años de historia y de futuro.
2. Todo es energía, nuestros pensamientos también. La energía bien canalizada construye. La energía mal canalizada destruye. Si canalizamos nuestros pensamientos correctamente, esa energía tendrá el poder de impulsar grandes cambios
3. Realizarnos es parte del proceso natural universal
4. Evitar realizarnos implica también un gran esfuerzo energético para evitar el fluir natural de las cosas. Se trata de energía mal canalizada; nos destruye
5. Si solo creemos en lo que podemos ver y tocar, solo estaremos creyendo en lo ya realizado. Eso no nos deja mucho espacio para crear. Hay infinidad de cosas por hacer y para eso hay que creer en lo que aún no forma parte de este mundo.

Hacernos cargo de nuestras creencias

La propuesta de este capítulo es hacernos cargo de nuestras creencias. Nuestra sociedad deja el sistema de creencias en manos de las religiones, la escuela, la universidad y la cultura popular. Es como si ellos ya hicieran todo el trabajo por nosotros. Lo cierto es que ellos hacen gran parte del trabajo, pero nadie nos dice nunca jamás que en definitiva somos nosotros los que tenemos que decidir en qué creer genuinamente. Si no, vamos como pelota sin manija de aquí para allá por la vida, creyendo lo que todos los demás quieren que creamos, en lugar de creer en lo que hay

en nuestra esencia. Es momento de hacerse cargo, de poner todas las creencias en la balanza, analizar cuáles son productivas, cuáles son destructivas y decidir sobre cuáles vamos a construir nuestra vida creativa de aquí en más.

¡Manos a la obra!

1. Haga un listado de toda la información que recibe a diario. ¿De dónde proviene? Mails, informes de trabajo, mensajes de texto, radio, tv, revistas, salidas con amigos, los carteles que ve a diario camino al trabajo, las canciones que escucha en este momento, póngalo absolutamente todo en un listado.
2. Al lado de cada una de esas fuentes de información, anote una tilde si cree que esa información es un aporte importante para su sensibilidad y su sentido creativo, o una "X" si deduce que absorberla resulta solo un gasto de energía insignificante
3. En breve necesitaremos tiempo, espacio y energía para creer en nuestras ideas. Por ahora, sea consciente del lugar que le da en su mente a la información que recibe a diario
4. Analice mis cinco creencias fundamentales. ¿Qué tan identificado se siente con ellas? ¿Qué tal si intenta definir las suyas? Utilícelas como punto de partida, o adopte aquellas con las que más se sienta identificado
5. Dedique los próximos cinco minutos a reflexionar sobre la siguiente pregunta: si hasta ahora no pudo hacerlo (lo que sea que haya querido hacer en algún momento de su vida)... ¿por qué *cree* que no puede

6. Ahora que tiene una idea de por qué cree que no puede, piense acerca de la manera en que cada uno de estos estímulos de información que recibe a diario pudieron haber logrado que usted creyera que no puede
7. Repita incesantemente en voz alta la frase “no puedo” hasta que esta pierda el sentido, sucederá al cabo de unos segundos. Se encontrará diciendo “donopué”. Listo, ¡ya está liberado de esa estúpida frase! Ahora puede. Sigamos adelante.

Inspiración

(En el que descubrimos cómo interpretar las señales)

Es momento de hablar de una de las instancias fundamentales de todo proceso creativo: la *inspiración*. Y al igual que otros conceptos relacionados con este proceso, resulta que comprender el significado y origen de la palabra nos servirá como punto de partida para aproximarnos a la esencia de ese suceso.

La palabra "inspiración" proviene del latín *inspiraretio*, compuesta por el prefijo *in* (hacia adentro), *spirare* (respirar) y *tio* (acción). *Inspiración* es así la forma que tenemos de hacer referencia a la acción de dejar ingresar el aire hacia nuestros pulmones, aire que nos mantiene vivos. Ahora bien, la palabra inspiración también se utiliza frecuentemente en el ambiente artístico para describir el suceso en que una persona tiene un súbito momento de iluminación significativo para su obra. Lo interesante de esta palabra utilizada en ese contexto es que la inspiración, al igual que el aire, proviene "de afuera" e ingresa en nuestro ser. "Algo vino a mí, como una musa, y me inspiró para escribir este poema". Y ya desde esta frase se insinúa una especie de división entre un "*adentro*" y un "*afuera*".

Adentro somos nosotros, nuestros pensamientos, nuestras ideas, nuestros temores y todo el espacio interior que podamos hacer para que el suceder creativo germine y florezca. *Afuera* está la realidad, que es esencialmente infinita y que por razones lógicas no podemos apreciar en su totalidad. Mucho de lo que sucede nos excede, y es por eso que nuestras mentes han desarrollado una cuidadosa habilidad para poder enfocarse en una cosa a la vez (aunque actualmente cambiamos ese foco con gran velocidad). Es como si estuviéramos en un cuarto oscuro y prendiésemos una linterna de mano. Con ella podemos ir recorriendo la habitación y descubrir así cada uno de sus rincones. Al realizar este ejercicio, es posible que algún punto nos llame la atención (y nos "inspire") pero definitivamente la linterna no nos permitirá apreciar el panorama completo, y es altamente probable que nos estemos perdiendo de mucho. La solución, lógicamente, es instalar una lámpara en el techo de la habitación. Entonces, al prender el interruptor todo el espacio se ilumina y podremos así apreciarla en su totalidad. Lo mismo sucede con la vida diaria y el efecto que lo que sucede en ella pueda tener para nuestra inspiración.

Amplitud de atención

Si tenemos un rango de atención estrecho, y solo nos dedicamos a enfocarnos en aquello que *pensamos* que nos será "de utilidad", estaremos coartando la inspiración. Grandes descubrimientos surgieron a partir de momentos de inspiración que no tenían relación aparente con la creación final (Arquímedes descubrió su popular principio para calcular

el volumen de los objetos cuando se dio un relajante baño de inmersión, ¡eureka!). Es por eso que, en la vida, es mejor soltar la linterna y prender el interruptor de luz. ¿Qué significa esto?

Significa estar abierto a vivir nuevas experiencias, a transitar caminos que jamás se hubiera imaginado. A aceptar esa salida de sábado a la noche que tanta pereza le daba. A mirar una película que le recomendaron pero que usted "intuía" que no le iba a gustar. A charlar con extraños. A preguntarle a su vecino: "¿En qué anda?". A leer un libro nuevo cada mes. A dedicar cinco minutos a la semana a descubrir nueva música que le pueda gustar. A probar nuevos sabores, platos exóticos. A visitar un museo de tanto en tanto. A dar paseos por lugares nuevos... a romper todos los esquemas mentales que lo atraen magnéticamente hacia una vida rutinaria y aparentemente "segura". Es verdad que este proceso de "prender la luz" no es fácil de llevar adelante. Pero también es verdad que si no hacemos cada una de estas cosas es porque en nuestra mente hay una firme decisión de no hacerlas, y las decisiones se pueden cambiar. No fuimos educados para estar inspirados. En la escuela no se habla de inspiración, tampoco en la universidad. El sistema no necesita personas inspiradas que sean permeables a lo desconocido, sino aquellas que realicen tareas previamente validadas para mantener al sistema en funcionamiento. Sin embargo, en nuestro proceso interno por volvernos seres más creativos, es absolutamente necesario desarrollar una destreza mental que nos permita superar esta postura de "mante-

nernos a salvo dentro del mundo de lo conocido", y llegar así a prender el interruptor de luz.

Porque detrás de la forma de vida que se aferra al sistema de consumo, está el ego (la vocecita que nos habla 60.000 veces al día), su miedo a lo desconocido y la consecuente parálisis creativa. Pero dentro nuestro también habitan los aliados que nos ayudarán a salir adelante en este proceso de despertar creativo. La forma de superar al ego es con fe en nuestro instinto humano (el corazón, le dicen), al miedo con la valentía y a la parálisis con el movimiento. Así, corazón, valentía y acción nos permitirán desarrollar una conciencia más abierta hacia la vida. Entonces una flor, una palabra, una canción, una mirada, un cartel en la calle o el grito de un vecino nos inspirarán como jamás lo hubiéramos imaginado, el camino de la creatividad se abre paso, incierto y fascinante a la vez. Comenzando a ver la vida de este modo, ya no habrá vuelta atrás: crear se vuelve un juego de niños.

Lo que mata la inspiración

Es cierto que una actitud de apertura hacia la vida y la capacidad de sorpresa nos servirá de gran combustible creativo pero también es cierto que en el día a día hay muchísimos factores que determinan la sensación de falta de inspiración. El principal de ellos es la exigencia autoimpuesta respecto a la naturaleza de nuestras ideas. No podemos vivir pensando que *tenemos* que estar inspirados por la simple razón de que la inspiración no se puede forzar. No podemos obligar al Universo a inspirarnos así como no pode-

mos obligar a nuestro pelo a que deje de crecer o a nuestro corazón para que deje de latir. Debemos confiar en que así como el pelo crece y el corazón late, la inspiración llegará en el momento y en el lugar indicado. Cualquier expectativa u obligación que establezcamos en esta dirección no será más que un estorbo. En primer lugar, debemos confiar en el poder de la energía creativa, que, sabemos, es enorme e inteligente... y viendo todo lo que ha construido hasta ahora, ¿cómo dudar de ella? Luego, estar atentos a los siguientes factores de riesgo:

Tener una vida demasiado ocupada en los quehaceres cotidianos limita las posibilidades de que algún hecho extraordinario llame nuestra atención. Mientras estamos permanentemente ocupados haciendo este tipo de cosas, nuestra mente se pone en "modo analítico" y se cierra a la capacidad de sorpresa.

Permanecer en los lugares incorrectos y con las personas equivocadas. La inspiración es algo que se siente o no se siente. Si usted permanece durante mucho tiempo en lugares o con personas que sencillamente no le generan nada, no espere que surja algo interesante de allí

Consumir compulsivamente. Si masticamos demasiado rápido, no saboreamos la comida. Si vivimos consumiendo rápidamente los programas de TV, las revistas, los libros, los álbumes de música, las salidas con nuestros amigos o nuestra familia, lo que sucederá es que en determinado momento descubrirá que todo le deja "sabor a poco". Los antiguos monjes zen solían decir que el Zen no es nada mis-

terioso. Se trata simplemente de comer cuando se está comiendo, caminar cuando se está caminando y estarse sentado cuando se está sentado.

Y por sobre todas estas cosas está el miedo, que suele aparecerse ante nosotros en forma de evasión, crítica interna o simplemente no-acción. Ya hablaremos más adelante de él.

Inspirarnos e inspirar a los demás

¿Qué sucede cuando nos inspiramos? Nace una idea. O al menos, un vestigio de ella. Muchas veces la inspiración viene en forma de un objetivo en concreto: "voy a hacer esto, para que suceda esto otro". Otras, se trata simplemente de un sesgo de curiosidad... "¿y qué pasaría si...?". Lo cierto es que la inspiración definitivamente tiene el poder de atraer nuestra atención y, durante un período generalmente corto de tiempo, nos da esperanza, nos motiva. Es por eso que es muy importante cuidar nuestros momentos de inspiración. Cuando la inspiración llega, tener lápiz y papel a mano es fundamental para anotar, bocetar, escribir la frase que nos haya llegado a la mente o simplemente dibujar mientras jugueteamos mentalmente con los pensamientos. Como decía antes, la inspiración nos entusiasma y nos da esperanza. Se trata de un fenómeno que suele durar un corto lapso, luego vienen los pensamientos críticos, las dudas y los miedos... la parte "difícil" del ser creativo, podríamos decir. La forma de superar todo esto y llevar efectivamente adelante una idea es cuidándola desde el momento de su concepción misma. Por eso, si se inspira, preste atención y anote.

Hay otro costado relacionado con la inspiración y el camino de la creatividad que me gustaría mencionar: el que tiene que ver con nuestro poder de cambiar las cosas. ¿Sabe qué es lo que más inspira a un ser humano? Ver a otro ser humano haciendo cosas. Esta es una realidad muy sencilla que no todos pueden ver, y que oculta un gran poder creativo tanto para el inspirador como para el inspirado. Imagine este proceso de inspirar a los demás (o dejar inspirarse por los demás) como si fuera un "pasamanos de energía creativa". Usted hace y genera una energía creativa que estimula a las personas que tiene cerca. Es luz para los demás. Ellos, habiendo vivido esta experiencia de dejarse permear por el quehacer ajeno, también podrán replicarla haciendo e inspirando a otras personas. Un profesor de escuela ejemplar es aquel que inspira a sus alumnos en cada clase. Recuerdo muy bien mi primer profesor de historia en el colegio secundario, el profesor Durand. Él entraba al aula y no se ponía a dar lecturas ni hacía anotaciones en el pizarrón. Simplemente se sentaba en un banco en el medio de la sala y comenzaba a relatarnos historias de la época de las pirámides, la mitología griega y las grandes batallas latinoamericanas. La hora de historia se nos pasaba volando. Su capacidad de relato y de crear historias basadas en hechos reales era absolutamente encantadora para nosotros (que éramos bastante jóvenes e incontrolables). Recuerdo que nos mandaban a comprar un enorme manual de historia absolutamente aburrido de leer, y del cual debíamos estudiar para cada examen. Sin embargo, cuando llegaba el momento de abrir el manual en mi casa y ponerme a leer sobre los temas de la próxima evaluación, notaba que ya sabía todo lo que estaba leyendo. Era como estar viendo el

guión de una de mis películas favoritas, podía recordar cada detalle. El profesor Durand había hecho muy bien su trabajo.

¿Cómo lograr esto? ¿Cómo tener la capacidad de inspirar a los demás hasta el punto de hacer resonar las cuerdas más profundas de sus almas? Solo hay una forma de hacerlo: *crea* de todo corazón en lo que está haciendo. Las personas no se conectan con usted por el *resultado* de lo que hace, sino por *la razón* por la cual usted hace lo que hace.

Y si usted cree de todo corazón en lo que está haciendo, sepa que no hay razón más divina que esa. Los seres humanos son muy buenos detectando gente apasionada. A mi estudio de grabación musical han venido grandes músicos, con los que he tenido charlas realmente estimulantes. Sobre el escenario muchas veces se los ve seguros de lo que hacen, pero cuando están solos en el estudio conmigo, la historia es muy diferente. Descubro que son seres humanos como usted y como yo, que tienen los mismos miedos e incertidumbres que todos. Prácticamente todos los grandes músicos están acompañados por otros grandes músicos. Y más de una vez en mi estudio he oído la frase: "¡No puedo creer que esta gente quiera hacer música conmigo!". A lo que yo respondo: "¡Es lógico! ¡Se sienten inspirados por tu arte!". Cuando una persona se siente realmente inspirada por lo que hace otra, siente la necesidad de establecer una conexión especial que va más allá de cualquier compromiso social o económico. Supongamos que usted toca la guitarra, y tiene la oportunidad de compartir escenario con Eric Clapton... ¿usted pediría be-

neficios?, ¿una paga alta?, ¿un camarín repleto de agua mineral de manantial? ¡Claro que no! ¡Usted lo haría gratis, por el solo hecho de tener la experiencia!

Usted tiene el poder de inspirar a otras personas con lo que hace. Para ello, solo tiene que hacer, y creer de todo corazón en lo que está haciendo. Otras personas encontrarán en usted una causa noble y atractiva para acompañarlo, ya sea demostrando su apoyo o sumándose a su proyecto. Estas relaciones, las que se establecen sobre una dinámica de energía creativa fruto de la inspiración, son las que generan los mejores equipos de trabajo, los más productivos y los más creativos. Los mejores equipos son el producto de una suma de partes donde todos se admiran y se sienten inspirados mutuamente. Tenga esto presente y decídase a inspirar a los demás en su círculo de amigos, en su familia y en su trabajo.

Y respecto al trabajo... ¿sabe por qué tanta gente odia a sus jefes? Porque los jefes no suelen inspirar, sino dar ordenes. y a nadie le gusta que le ordenen nada. El estereotipo de jefe tradicional es el de una persona que anda por la oficina con el ceño fruncido, pidiendo explicaciones y diciendo qué hacer. El resultado de esto es naturalmente destructivo: las demás personas comienzan a tenerle miedo y rechazo. ¿Qué puede inspirar una persona que solo exige explicaciones? Absolutamente nada. Del otro lado están los líderes. Las personas que “dan orden” (no órdenes) y que también acompañan en su ejecución. Las que predican con el ejemplo. Las que no piden demasiadas explicaciones, sino que confían en sus colaboradores para

que las lleven adelante. Estas personas son las que generan los mejores equipos de trabajo, los más comprometidos con el bien de la organización. Cuando un líder inspira con el ejemplo, el resto siente que su trabajo no es una mera responsabilidad mecánica, sino que forma parte de algo en lo que alguien más está poniendo su corazón. Es esa pasión la que se contagia: es probable que rápidamente todo el equipo tienda a imitar al líder.

El límite que no es

Algunas líneas más arriba insinué que la palabra inspiración marcaba un límite entre un "adentro" y un "afuera". Lo cierto es que solo usé esta metáfora para explicar una dinámica concreta, pero la inspiración, en realidad, no marca ningún límite, los límites son delineados por la mente. El Universo no tiene límites. Porque en el plano más profundo de nuestra existencia, todos somos parte del mismo proceso creativo universal. Y la inspiración es, ni más ni menos, que una caricia de esta fuerza misteriosa y trascendental que nos susurra al oído aquello que no podemos ver -por estar aferrados a nuestra linterna, que solo apunta hacia rincones conocidos- para poder hacer, crear y trascender, en definitiva, la actitud más natural de nuestra existencia. La *inspiración* es, en realidad, el momento de *unidad* entre nosotros y el todo más genuino del Universo.

El ejercicio de avanzar

En octubre de 2005, había comprado tickets para ver una banda que fusionaba música de la India con ritmos de rock y

pop en un popular teatro de la ciudad de Buenos Aires. Recuerdo que era un viernes por la noche, en ese entonces no tenía pareja, así que solo salí temprano hacia el teatro, dispuesto a disfrutar de un lindo espectáculo. De camino, veo un tumulto de policías alrededor de una persona tirada en el piso, en lo que pareciera haber sido un robo en la vía pública. Mientras me acerco, uno de los policías me mira fijamente y se acerca a mí. Debo admitir que mi look en ese momento no era del todo "normal", llevaba una campera estilo militar, barba y el pelo largo despeinado. El policía comenzó a hacerme preguntas: ¿qué hacía allí? ¿de dónde venía? Me pidió mis documentos y me dijo que debía ser testigo de la detención del presunto ladrón. En ese momento mi mente entró en pánico y me quedé duro, no sabía qué responder... al principio acepté y comenzaron los trámites pero inmediatamente una fuerza dentro mío me hizo decir "disculpen oficiales, ¿esto llevará mucho tiempo? Tengo que ir a un concierto que está por empezar". Al principio me dijeron que no podía, que era mi obligación civil cooperar con la fuerza pública, pero comencé a insistir y a insistir. Les mostré los tickets y les dije que el dinero que me había costado adquirirlos era todo lo que tenía en ese momento. Finalmente me creyeron y me dejaron ir. Fui a ese recital, y recibí uno de los momentos de inspiración más grandes de mi vida. Al salir, una idea se había cruzado en mi mente: fusionar sonidos del Japón con los ritmos occidentales. Así nació The Kyoto Connection, el mayor proyecto de mi vida, con el cual he producido siete álbumes que tienen casi un millón de descargas en todo el mundo y gracias al cual conocí a Jesica, el amor de mi vida y mamá de Cielo, mi hija. ¿Qué hubiera sido de mí si hubiera aceptado el pedido del oficial? Seguramente hubiera tenido otra vida.

¿Cuán a menudo desoímos esa voz interior? ¿Cuán a menudo decidimos poner la energía en aceptar los obstáculos de la vida diaria y jugar a su juego? "No, no puedo salir esta noche porque llueve". ¿Llueve? ¿Y eso qué? ¡Mis padres no dijeron eso la tormentosa tarde que tuvieron su primera cita y aquí estoy! La vida está repleta de micro-momentos capaces de dar un giro de 180 grados a nuestro destino. Mirar hacia atrás para descubrirlos es muy sencillo, lo difícil es interpretarlos en el presente. Aquel día, yo sentí un fuego interior que me dio el valor de contradecir a todos esos policías y pedirles que por favor me dejaran en libertad para ir al recital. Hoy sé que ese fuego era la energía de The Kyoto Connection, que había decidido comenzar a realizarse a través de mí. Todos sentimos ese fuego interior en algunos momentos de nuestras vidas, esa energía inspiradora que hace que se nos crucen ideas absolutamente fascinantes por nuestra cabeza. No todos estamos muy dispuestos a hacerla pasar... la idea, de aquí en más, es permitir que sea. Y para eso, el único camino es avanzar a como dé lugar.

Otra anécdota. Hace unos años era sábado por la tarde y estaba yo acostado en el pasto del Parque Nicolás Avellaneda, en la Ciudad de Buenos Aires. Era una tarde de sábado más, de esas que suelo aprovechar para leer, escribir y escuchar un poco de música en soledad. A unos metros de donde estaba había una persona de esas que viven en la calle, durmiendo sobre un banco. Tenía una bolsa negra de plástico al lado, que imaginé contendría todas sus posesiones. Habré estado aproximadamente una hora en mi mundo... recuerdo que había comenzado a escribir la letra de una canción, hasta qué note que esta persona se había le-

vantado y caminaba directamente hacia mí. Admito haberme asustado un poco.

Me preguntó cómo estaba, le dije que bien, pero rápidamente cambié el ángulo de la conversación y le pregunté por qué vivía en la calle. Me contó que "estaba peleado con el cuñado" y como vivían todos en la misma casa él decidió irse. De noche dormía en el vagón de un tren. A pesar de vivir en la calle estaba tranquilo y tenía planes para su vida: quería ser predicador algún día. Lo animé a que lo hiciera y tuvimos una linda charla; realmente muy inspiradora.

Al terminar, comienza a revolver entre las cosas guardadas en su bolsa, saca un libro y me dice: "Tomá, esto es para vos". Al principio no lo quise aceptar, pero insistió tanto que lo recibí. Me dijo "No lo leas de corrido, esto lo abrís un día en cualquier página, y lees.". El libro es *Diario juvenil*, de Daisaku Ikeda, y el hecho de que el autor fuera japonés ya había atrapado mi atención por mi lazo con The Kyoto Connection. Guardé el libro y volví a casa. Cuando lo saqué de la mochila, leí la contratapa y, para mi sorpresa, el texto correspondía a lo que había escrito el autor el 27 de mayo, día de mi cumpleaños. Ahí decidí creer que ese libro era definitivamente para mí.

Lo leí miles de veces y se convirtió en un libro de cabecera para momentos en los que la fuerza no acompañó. Pero lo que más he guardado en el corazón es la última oración de la entrada escrita el 27 de mayo, que dice: "Avanza, solo avanza". Desde entonces, esta frase se ha convertido en mi

mantra, en el susurro que suena en mi cabeza cada vez que me encuentro en medio de un torbellino.

Lo cierto es que cuando sintonizamos con la energía creativa y lo hacemos con fe ciega en su poder, todo el Universo complota para ayudarnos, y avanzar se vuelve uno de los procesos más sencillos y hermosos de la existencia. ¡Avanzamos con viento en cola! Ya hablaremos más adelante de eso...

¡Manos a la obra!

1. Tómese algunos minutos para recordar la última vez que se sintió inspirado. ¿Fue mientras escribía su tesis universitaria? ¿Cuándo le dijo por primera vez "te amo" a su pareja? ¿Cuándo vio nacer a su hijo? ¿Cuándo escribió aquel poema en la adolescencia?
2. Ahora contextualice ese momento... ¿cómo era su vida?, ¿por qué cree que sintió esa energía inspiradora? ¿Recuerda cuáles eran sus preocupaciones en aquel momento? ¿Qué esperanzas albergaba en su mente mientras se sentía inspirado.
3. El objetivo no es forzar los momentos de inspiración, sino abrirnos a la mayor cantidad de posibilidades para que la inspiración suceda. A partir de ahora y de aquí en más, cada vez que su cabeza le diga "no", "no quiero", "me quiero ir a mi casa", deténgase un segundo y dele una oportunidad a lo inesperado.
4. Necesitará crear un canal de inspiración. Las redes sociales son excelentes herramientas para ello. Elija su red social favorita y cree un perfil para recibir solamente

contenidos que lo puedan llegar a inspirar (evite seguir otros perfiles con contenidos que puedan distraerle). Este proceso puede tomar varias semanas hasta lograr un flujo de noticias interesante, pero definitivamente vale la pena.

5. Haga una lista de sus cinco referentes en la vida. Cinco personas que hayan logrado cosas en el campo que a usted le interesa. Tómese un rato cada semana para investigar cómo fueron sus vidas, lea entrevistas (o búsquelas en Youtube). ¿Qué rasgos de su personalidad le parece que los han ayudado a lograr lo que lograron?

Ideas

(En el que salimos de pesca)

Llegó el momento de hablar de las ideas, esas semillas que habitan en nosotros y que nos permiten hacer cosas. Me gusta pensar en las ideas como si fueran también pequeños destellos de fuegos artificiales que suceden en la mente humana. De origen misterioso, es difícil explicar por qué aparecen, y por qué lo hacen en el momento en que lo hacen. Simplemente suceden: a veces en forma de pensamientos, otras en forma de instintos, y otras a través de algún tipo de imagen mental. Las ideas son "destellos de posibilidades"; insinuaciones del Universo que se nos presentan a todos los seres humanos por igual, dándonos la posibilidad de realizarlas y trascender de este modo nuestra propia existencia.

Pero no todas las ideas son iguales. El reconocido director de cine David Lynch en su libro *Atrapa el pez dorado* afirma que las ideas son como peces en el agua. El agua es nuestra mente, un océano inmenso que está en constante movimiento. Si lo que queremos es atrapar peces pequeños, nos podemos quedar en la superficie; allí es donde abundan esos pececillos. Pero si queremos un gran pez, uno de esos maravillosamente enormes y únicos, será me-

jor aventurarnos a lo profundo del mar. Allí abajo los peces son grandes y muy muy raros. Con las ideas sucede lo mismo. Las pequeñas ideas suceden a cada momento en nuestra corriente mental cotidiana, en la superficie. Pero aquel que quiera atrapar una gran idea, de esas que provienen directamente de nuestra humanidad más genuina, deberá acudir a lo profundo de su conciencia, al alma: esa zona esencial de nuestro ser que de tanto en tanto se manifiesta de formas misteriosas.

Dinámica natural de las ideas

Todas las ideas, las grandes y las pequeñas, se incuban en alguna parte de nuestro interior hasta que deciden saltar a la luz. No lo hacen ni un segundo antes, ni un segundo después del momento indicado. A veces, este proceso de incubación toma solo algunos segundos, minutos u horas. Otras veces, puede tomar años o una vida entera. Lo primero que debemos saber es que no hay forma de "acelerarlas". Sí podemos facilitar el terreno para que tengan vía libre, pero no mucho más que eso. Las ideas saldrán a la luz en el momento en que tengan que hacerlo.

En el período de incubación de una idea muchas veces interviene un proceso de estudio y aprendizaje. Los conocimientos se vuelven así una herramienta con la cual podemos construir nuevas cosas. Si tenemos muy buen oído pero solo sabemos tres notas en el piano, lo más probable es que nuestras canciones no sean demasiado originales. Cuantas más notas, escalas y técnicas de armonía estudie-

mos y aprendamos, más recursos y herramientas tendremos para crear canciones.

También es importante destacar que las ideas a veces no dependen de una sola persona. En el campo de la ciencia, por ejemplo, un gran descubrimiento alcanzado por un grupo de científicos muy probablemente esté basado en trabajos realizados anteriormente por otro científico. En la misma línea, es posible que nosotros tengamos parte de la información que necesita otra persona para desarrollar su idea, y viceversa. Más adelante hablaremos del aporte que pueden realizar los demás a nuestras ideas y proyectos. Por lo pronto, volvamos al principio y tratemos de imaginar el lugar en donde las ideas se están gestando.

¿Qué es "la esencia"?

Ya que el origen de las ideas es un misterio, me gusta creer que ellas provienen de nuestra *esencia*. Pero... ¿de qué hablamos cuando hablamos de esencia?

¡Tengo una buena idea! En lugar de pensar en lo que este concepto *es*, intentemos definirlo desde lo que *no* es y descubrir así, hasta donde llegamos. La esencia *no* está en el ego de la mente, no está en el miedo, no está en la duda. No está en el resentimiento, no está en los hábitos domésticos ni en las distracciones de cada día. La esencia no está en su cabeza ni en sus pies, sin embargo, está en todo el cuerpo y trasciende sus bordes. Y hablando de eso... ¿sabe lo que descubrieron los científicos cuando pusieron el cuerpo humano bajo un microscopio? Que esta-

mos fabricados prácticamente de *espacio vacío*. A pesar de eso, aquí estamos, nos vemos bastante sólidos, vivos y armados... ¿qué nos mantiene así? La esencia, claro. La misma esencia que mantiene al Universo en movimiento. Hay mucho más en usted sucediendo en este momento que lo que usted cree. ¿De dónde vienen los sueños? ¿Qué lo lleva a enamorarse de una persona?¿Es a pesar suyo que su cabello crece y su corazón se mantiene en movimiento? ¿Cuál es el lugar exacto donde siente placer mientras contempla un atardecer? Todas esas cosas suceden *en* usted, son usted sucediendo... más allá de su mente, de sus pensamientos y de lo que usted pueda verse o tocarse. Es en esa zona donde habitan las ideas más esenciales de nuestra existencia. Es a ese espacio profundo y misterioso hasta dónde nos proponemos bucear.

La mente es la puerta de acceso al camino interior, pero, al igual que en aguas agitadas no es posible ver el fondo, no podremos echar un vistazo a lo profundo si no aquietamos nuestros pensamientos. El filósofo Alan Watts solía decir que si pensamos demasiado, no tendremos nada más que pensamientos para pensar. Solo en una mente quieta nuestra esencia tiene lugar para manifestarse. Así es que podríamos imaginar a los pensamientos como si fueran olas del mar. Vienen y van, constantemente; ninguna se queda quieta en su lugar, ninguna es la misma que la anterior. A veces, cuando la tormenta es fuerte, las olas son grandes y revoltosas y el mar toma un tono gris oscuro muy tenebroso... pero en un día calmo, el movimiento en la superficie del océano es prácticamente imperceptible, y es posible ver cientos de metros más allá de la superficie de aguas claras.

Lo primero que debemos hacer para poder "ver en profundidad" es descomprimir nuestra mente del flujo de pensamientos diarios. Hay varias formas de lograrlo, veamos algunas de ellas:

La meditación

La meditación no es una moda de la *new age*, ni una actividad exclusiva de la gente que practica yoga o budismo. Es un ejercicio saludable para nuestra mente, que habita en el mundo frenético en el que vivimos. Ya la enseñan a los niños en las escuelas más avanzadas del mundo, y los científicos han comprobado con numerosos estudios los efectos positivos que tiene en nuestro cerebro y en nuestro estilo de vida.

La meditación es una actividad absolutamente vital y fascinante. Si bien se la suele atribuir a las culturas orientales, como el budismo Zen o el hinduismo, lo cierto es que se la practica en todas partes del mundo desde hace miles de años. Cada culto, cada religión, cada pueblo tiene su propia forma de meditar. Algunos lo hacen orando, otros entrando en trance con sustancias naturales y otros recitando mantras (frases de tinte espiritual que se repiten una y otra vez). Se trata de aquietar la mente, de lograr un estado de relajación plena que dé lugar a que las ideas salgan a flote. No pretendo que busque la iluminación, o alcanzar un estado místico. En este proceso, el único enfoque que me interesa transmitirle es el fisiológico.

Mi método personal es muy sencillo, está basado en algunas técnicas de relajación popularmente conocidas: cada noche, antes de irme a dormir, me siento en un viejo almohadón al lado de la cama. Cruzo las piernas, dejo que mis brazos reposen sobre mi ingle, cierro los ojos y doy diez respiraciones profundas, intentando que mi panza sea el fuelle que inspira y expira el aire. Luego de esas diez respiraciones, comienzo a contar en mi mente de 100 a 1, avanzando con el ritmo natural de mi respiración. A veces, mi mente vuela hacia otra parte y empiezo a pensar en cualquier tontería. Cuando me doy cuenta de ello, retomo la cuenta regresiva sin más. Y así, número a número, respiración a respiración, voy aquietando los pensamientos... hasta encontrarme frente a un océano en calma.

Lo que sucede cuando llego a un estado profundo de introspección no lo puedo explicar en palabras, pero lo siento absolutamente necesario para mi calidad de vida y mi salud creativa. Todo el proceso toma entre veinte y treinta minutos, llevo haciendo esto desde hace unos cuantos años, y estoy seguro de que lo seguiré haciendo durante toda mi vida.

Haga el intento, puede que los primeros días le cueste muchísimo concentrarse (a todos nos pasa) pero al cabo de un tiempo descubrirá que todo el proceso comienza a resultarle cada vez natural. Yo lo hago antes de irme a dormir para asegurarme una noche de descanso profunda y relajada. Lo cierto es que el efecto de paz y apertura de conciencia a veces perdura durante todo el día siguiente. Usted puede ele-

gir el momento del día que más le guste para llevar a cabo este ejercicio mental y espiritual. Personalmente, en épocas de mucha turbulencia he llegado a meditar una hora por día, en tres intervalos de 20 minutos (20 por la mañana, 20 por la tarde y 20 por la noche) y puedo asegurarle que esto me ha sido de gran ayuda para sobrellevar las vicisitudes de la vida y mantener mi mente fresca y saludable para poder continuar con mis proyectos creativos.

Para no boicotear los efectos de la meditación, es importante no esperar nada particular de ella. No espere que cambie nada de su vida de un día para el otro, no espere sentirse un iluminado, no espere que durante un trance interior aparezca la idea que revolucionará su vida. Es probable que eso no suceda nunca, o sí, quién sabe. Pero al meditar, le estará dando el descanso a su mente y el permiso a su alma para que ese pez grande salga a la superficie en el momento en que mejor lo crea necesario. Y tenga la certeza de que lo hará. Siempre lo hace, la gracia de la vida es no saber cuándo. Por eso, no espere. Simplemente confíe.

La quietud

La *quietud* es otra de las formas de acercarnos a nuestra esencia. ¿Alguna vez vio un gato quedarse quieto mirando al cielo? ¡Qué imagen más maravillosa es esa! ¿Sabe por qué lo hacen? ¡Porque están *viviendo*! Dejando que todo lo que tiene que ser, sea. En nuestro vertiginoso ritmo de vida, corremos de aquí para allá resolviendo problemas y persiguiendo objetivos efímeros. Y nos olvidamos de to-

marnos un ratito del día, o de la semana, para estar solos y quietos. Lo que sucede en ese momento es que nos encontramos con nosotros mismos, con nuestros pensamientos, *nos miramos al espejo*. Y es en ese momento, en el de la quietud, en el que se nos revela lo que somos. Hacernos cargo de ello es nuestra responsabilidad como seres vivos. Por eso, de tanto en tanto, busque un momento para estar solo y quieto. Siéntese en el banco de una plaza, en una playa frente al mar, o simplemente en su escritorio. Siéntese y deje que la vida sea. Deje que los pensamientos fluyan. Escuche la voz interior, el ritmo del corazón. Mire su vida cotidiana desde esa perspectiva y descubrirá todo lo bueno y todo lo malo que hay en ella. Aproveche para meditar, si así lo desea, y luego vuelva al mundo corriente siendo "luz". Traiga consigo un poco de esa quietud a sus seres queridos, a sus proyectos y a sus compañeros de trabajo. Se lo agradecerán, y ese agradecimiento será energía para continuar creando.

El movimiento

¿Puede creer que así como la quietud es una forma de dar paso a las ideas, el movimiento también lo es? Los grandes creativos de las historia tomaban caminatas diarias para despejar la mente luego de muchas horas de trabajo en un proyecto. Personalmente, cuando salgo a correr para ejercitar mi cuerpo experimento el más frenético flujo de pensamientos positivos. Se me ocurren ideas, fantaseo con el éxito de mis proyectos, resuelvo problemas... todo mientras corro y musicalizo la escena con mis canciones preferidas. Moverse es una forma de liberar tensiones y des-

comprimir la mente, y cuando la sangre comienza a circular más rápido y el cerebro recibe más oxígeno, todo nuestro sistema neurológico funciona mucho mejor, dando lugar así a las ideas más interesantes.

Ideas en el baño

Todos hemos vivido la experiencia de tener una gran idea mientras estábamos en el baño. En la ducha, haciendo nuestras necesidades naturales, o afeitándonos frente al espejo, un pensamiento fugaz nos ilumina en forma de idea (el primer ¡Eureka! de la historia fue exclamado en un baño). ¿Por qué sucede esto? Bueno, existen numerosos estudios científicos acerca de este fenómeno, todos parecen concluir en lo mismo: el baño es el momento de descompresión de nuestra mente. Es el momento en que soltamos las ataduras internas, las presiones laborales, las fechas de entrega, los miedos a la incertidumbre y dejamos lugar para que los peces grandes se animen a dar un salto a la superficie.

Mente enfocada, mente desenfocada

Muchas personas creen que para crear ideas es necesario hacer grandes esfuerzos de concentración. Si bien esto sucede así en algunas ocasiones, no debemos subestimar el poder de la mente desenfocada, aquella que entra en acción cuando estamos soñando, dando un paseo o simplemente pasando un momento de dispersión. Porque nuestro subconsciente trabaja 24/7, inclusive cuando dormimos. Y el subconsciente tiene un acceso mucho más libre y directo

a toda la información contenida en nuestro cerebro: el historial de emociones, experiencias, datos y vivencias. Confiar en esta parte de nosotros capaz de crear ideas inmensamente originales es apostar al juego, al descanso, al ocio y a la dispersión.

Las mejores ideas suelen aparecer en el momento menos pensado, pero para que ello suceda es necesario que hagamos nuestra parte: investigar, alimentarnos de información, definir nuestros objetivos y luego dejar a la mente reposar para que haga su magia.

El valor de las ideas

Bien, supongamos que ha logrado sacar a flote una de esas ideas que pueden ser realizables. Ya la tiene entre manos y ahora depende de usted si será realizada, o quedará en el olvido para siempre. ¿Sabe cuánto vale esa idea? Nada, absolutamente nada. Ni un dólar. Y si usted encuentra a alguien que le pague por una, seguramente será su día de suerte; porque en el mundo en que vivimos las ideas abundan como el aire que respiramos.

Las ideas no valen nada sino hasta que se realizan. ¡Eso sí es lo que vale! ¡Realizarlas! Usted puede tener ideas maravillosas capaces de cambiar el mundo entero, pero si no tiene el propósito -o la voluntad- de realizarlas, las ideas pesan tanto como su propio pensamiento: nada. Una vez que una idea es realizada, adquiere valor: en dinero, en sentimientos, en resultados, en lo que sea. Antes no valen mucho más que el entusiasmo que sean capaces de generarle. Por

eso, si intuye que tiene una buena idea entre manos, debe hacerla real -rápido-. Porque el tiempo se encarga de cubrirlas bajo un manto de tareas pendientes y distracciones hasta dejarlas en el olvido. ¿Y ahí sabe cuánto valen? Menos que nada.

Lo primero que se debe hacer con una idea para salvarla es ponerle un nombre para que no quede huérfana ¡pobrecita! Y lo segundo es *prototiparla,* lo más rápido posible. Esto significa bocetarla, hacer un bosquejo, una maqueta, un prototipo... algo que la represente, no necesariamente en su totalidad, pero sí al menos en cuanto al potencial que le vemos y la hace digna de ser desarrollada. El mero hecho de hacerlo significa "tirar de la caña" cuando sentimos que "picó" (en la jerga de los pescadores).

Prototipar rápido tiene fundamentalmente dos beneficios: el primero es de carácter psicológico-motivacional. Ver una idea realizarse, aunque sea en una versión muy rústica, puede servir de motivación para continuar trabajando en ella. Si la idea queda tan solo en nuestra mente, sin convertirse en nada visible o tangible, naturalmente dejaremos de creer en ella y se desvanecerá. El segundo beneficio es más bien práctico: solo en la medida en que la realizamos, podremos descubrir cómo moldearla, cómo pulirla, cuáles son sus fortalezas y sus lados débiles, en fin, solo así podremos perfeccionarla y realmente llegar a arrojar luz, sobre lugares hasta para nosotros mismos (sus propios autores) desconocidos.

Sepa que todos los grandes proyectos comienzan con prototipos: las obras de arte se inician en bocetos de lápiz y papel, las mega construcciones arquitectónicas comienzan en maquetas de cartón, los grandes álbumes de la historia del rock, con versiones demo cuyo sonido y calidad distaba mucho de ser aceptable. Algunos programadores de software para computadoras tienen un sistema de desarrollo de procesos basado en iteraciones. Lo que hacen es crear rápidamente una primera versión del programa con errores y pocas funcionalidades. Luego, semana tras semana, van puliendo y mejorando ese primer prototipo hasta que se convierte en una aplicación que todo el mundo puede usar. Así mismo, algunos autores de novelas suelen escribir la historia en pocas páginas, y luego van enriqueciéndola historia en función de lo que la inspiración les dicta.

No espere a que se den las condiciones ideales para desarrollar una idea. Eso no sucederá *nunca*. No espere a tener una mejor computadora, a tener más tiempo, a tener una mejor guitarra, un mejor pincel o el dinero necesario para comprar el lienzo de sus sueños. Todo eso sucederá solo en la medida en que usted ponga manos a la obra en su idea (ya hablaremos más adelante de este fenómeno de ayuda universal). Hoy por hoy, tiene que comenzar con lo que tiene. Acéptelo, y está bien que así sea. Puede que al comienzo este proceso sea un poco frustrante, los prototipos suelen ser feos e imprecisos. Pero debe hacer su esfuerzo por continuar trabajando sobre ellos; descubrirá que al cabo de pocos días habrá entrado en sintonía creativa con su idea a través del esbozo que ha

logrado hacer de ella. Este le hablará, con solo mirarlo le indicará el próximo paso a seguir y así, el camino de la creatividad se abrirá en toda su extensión. A partir de este momento, solo resta caminar.

Cuidado de las ideas

Siendo tan difíciles de conseguir (y de mantener vivas), ya se habrá dado cuenta de que a las ideas hay que cuidarlas. Aliméntela cada día de información y de trabajo. Tome nota de todo lo que pueda llegar a nutrirla, todo lo que pueda llegar a colaborar en su desarrollo y realización. Utilice cuadernos anotadores, post-its, pizarras, la aplicación para grabar audio de su smartphone y la sección "favoritos" de su navegador web. Las ideas necesitan atención, si usted solo las anota en un papel y se olvida de ellas, en pocos días, se marchitará como una planta que no ha sido regada.

Sea muy cuidadoso acerca de a quiénes les cuenta su idea. En su vida podrá cruzarse con personas creativas y constructivas que le darán un punto de vista genuino y valioso, pero también en ese mismo recorrido habrá quienes lo criticarán desde el egoísmo y la negatividad. Son esas personas a las que todas las ideas les parecen malas o inviables. Suelen usar frases del tipo "eso no va a funcionar nunca porque..." y sí, a todo le encuentran un "pero...". Cuide a sus ideas de esas personas: tienen el poder de contaminar el proceso y arruinarlo todo.

Finalmente, cuídelas de usted mismo. En todo proceso creativo, hay momentos en que las ideas nos parecen maravillosas, y otros en los que realmente no les encontramos sentido. Cuando esto último sucede, mejor tomarse un tiempo de descanso para relajar la mente y volver a retomar el trabajo con una perspectiva fresca y renovada. Si yo hubiera hecho caso a mi (errónea) opinión negativa sobre muchas de mis ideas y proyectos, no hubiera realizado ni la mitad de las cosas que hice en mi vida y probablemente este libro no estaría en sus manos. En todo proceso creativo, siempre brota nuestro costado oscuro y crítico. Aparecerá y nos dirá que todo está mal, que nada tiene sentido, que mejor ocuparnos de nuestros asuntos cotidianos. Quienes oyen esta vocecita interior, abandonan los proyectos. El resto, suelen tener éxito en sus emprendimientos. Por eso, cuídelas de sus problemas, de sus distracciones, cuídelas de sus hábitos negativos.

¿Y qué hay de las pequeñas ideas?

Una de las canciones más populares de Paul McCartney repite durante más de un minuto la siguiente frase:

"Alguien está golpeando la puerta, alguien está tocando el timbre. Hazme un favor, abre la puerta y déjalo pasar".

La canción alcanzó los primeros puestos en las listas de éxitos de los Estados Unidos e Inglaterra, y el sencillo vendió más de un millón de copias. Si usted no hubiera conocido la canción, y yo le hubiera contado una idea que consiste

en escribir una canción con esa frase tan sencilla y cotidiana... ¿qué hubiera pensado?

El poder de lo simple

Muchos de los grandes proyectos creativos no comienzan con ideas únicas y fantásticas, no todos tenemos la suerte de pescar grandes peces en el momento indicado. Existe una enorme cantidad de proyectos creativos que comienzan en pequeñas ideas en forma de pensamientos cotidianos, sencillos, que son usados paso a paso como base para construir algo más grande. En las ideas más pequeñas también se esconde un gran valor.

Todos tenemos una especie de "tribunal" en nuestra mente que se la pasa juzgando (entre otras cosas) lo que es una buena idea y lo que es una mala idea. Este tribunal es necesario ¡si no, todos estaríamos embarcados en proyectos estúpidos! Pero antes de juzgar definitivamente una de sus ideas, asegúrese de que realmente no haya espacio para construir algo más grande sobre ella. Y si tiene dudas, investigue un poco. Busque en los sitios web, en los foros, converse con amigos que entiendan de la materia. Haga una tabla de lo que usted considere "ventajas" y "desventajas" de embarcarse en su desarrollo. Quizás, escarbando un poco en la superficie, descubra que aquello que parecía ser una idea pequeña, era en realidad la cabeza nuclear de una bomba creativa.

Nunca hay que subestimar el poder de lo simple.

¿Y después, qué?

Imaginemos: usted tiene una idea y decide realizarla. Lograr este objetivo le toma esfuerzo y tiempo. ¡Mucho tiempo! Supongamos que pasan días, semanas o meses hasta que logra alcanzar su meta. En el proceso, todo usted: mente, cuerpo y alma, está enfocado en el proyecto. Cada paso hacia adelante lo entusiasma y lo llena de energía. Se trata de una energía muy positiva, puesto que proviene de la acción de hacer lo que se supone que debe hacer en la vida, *sintonizar con el camino de la creatividad*. Definitivamente todo cobra sentido... hasta que la idea ha sido realizada.

Lo que sucede después de las ideas realizadas

Puede que su idea haya sido un éxito, o un fracaso total. También puede ser que pase por el mundo sin llamar mucho la atención. ¿Está preparado para cualquiera de esas situaciones? Pues debería, porque las tres ocurren a diario en todos nosotros. Pero no me interesa hablar aquí del resultado, me interesa hablar de lo que sucede en nosotros luego de realizada una idea.

Para empezar, comenzamos a disponer de más tiempo libre. Y luego toda esa energía y entusiasmo que teníamos comienza a disiparse muy suavemente. Mientras esto ocurre, algunas personas logran continuar adelante con su vida y seguir emprendiendo otros proyectos. Sin embargo, para otras no es tan fácil, sobre todo si el proyecto no ha salido del todo bien. Es aquí donde pueden surgir las dudas, el miedo, la incertidumbre de no saber qué camino tomar.

La *bestseller* internacional Elizabeth Gilbert brindó una de las charlas TED más populares de todos los tiempos (búsquela en YouTube por su nombre: "El Genio de la Creatividad"). En ella relata cómo luego de su gran éxito literario internacional, C*omer, rezar, amar*, todo el mundo comenzó a mirarla con aire de "lástima", haciéndole comentarios del tipo: "*Oh... ¿no tienes miedo de no poder ya superar tu última obra?*", "*¿No temes que lo mejor haya quedado atrás?",* y la verdad es que sí. ¡Todos le tenemos miedo a eso! Cuando una idea nos sale muy bien, sospechamos que la próxima no nos saldrá igual. Este miedo, en ocasiones, detiene la posibilidad de comenzar con el próximo proyecto.

Concluir una idea significa el fin de un *proceso creativo*, no el fin de nuestra *vida creativa*. Cuando un proyecto ha sido realizado, lo único que nos queda por hacer es hacer lo que queda por hacer: comenzar a pensar en el próximo proyecto y avanzar a pesar de todo: a pesar del éxito o fracaso de nuestra última idea, a pesar de los comentarios exteriores, y a pesar de los temores interiores. El mundo está repleto de personas que fueron exitosas luego de infinidad de fracasos. También está repleto de fracasados que alguna vez fueron muy exitosos. Lo interesante de esto es que el resultado nunca se puede prever. Así el juego se mantiene interesante hasta el final, ¿verdad?

Porque la vida es cíclica: los éxitos alternan con los fracasos, los buenos momentos alternan con los malos, los momentos productivos alternan con las épocas improductivas, los días de inspiración con los días faltos de ideas, y así absolutamente todo lo que sucede. ¿Qué lo hace pensar que

todos tenemos una única misión en la vida? ¿Qué lo hace pensar que esa idea que tiene por "misión" sea la única asignada a su existencia en este planeta? Lo mejor que se puede hacer con una idea realizada es tomarla como trampolín para comenzar con la que sigue (porque créame cuando le digo que siempre hay otra más).

Y aquí viene la parte quizás más difícil de aceptar (y al mismo tiempo, la llave que esconde la solución a esta situación... ¿qué raro, no?): una vez que una idea fue realizada, ya no es nuestra, sino del mundo. ¿Qué sentido tendría entonces aferrarnos a ella, si en definitiva es parte del pasado, con todo lo "bueno" y todo lo "malo" que eso significa? Solo deberíamos atesorar la experiencia que nos brindó y continuar nuestro camino. Muchas personas no entienden esta realidad, o no la quieren ver así (al fin y al cabo, es muy difícil desprenderse de algo que nos costó mucho tiempo y esfuerzo lograr). Sin embargo, el camino de la vida creativa no tiene otra dirección que hacia adelante. Un arquitecto construye un edificio y eso le lleva meses, o quizás años de esfuerzos, cálculos, planos y decisiones complicadas. Pero luego en ese edificio vivirán personas y cada una hará con su apartamento algo acorde a la vida que quiera llevar. ¿Tiene sentido que el arquitecto se quede contemplando su obra por siempre, intentando estar "al tanto" de lo que sucede en cada uno de las habitaciones? Claro que no. El edificio estará allí y tendrá la vida que le den otras personas. Lo mismo sucede con las canciones, o con los poemas. Una vez escritos, una vez "liberados al mundo", son del mundo. Ya no son exclusivamente nuestros. Y cada persona lo recibirá, lo interpretará y se emo-

cionará de una forma diferente. Y eso no hace que la canción o el poema "sean más o menos" nuestros que de esa persona. Nosotros somos los autores, sí, pero lo que sucederá con ellos de aquí en más escapa a nuestro dominio. Ahora es de todos por igual: una obra es siempre patrimonio de la humanidad.

Sería muy egoísta pensar que el objeto realizado de nuestra idea es exclusivamente nuestro (aunque las mamás siempre piensen así respecto de sus hijos, pero eso es natural y tierno). Tiene nuestra impronta, definitivamente, pero para que exista sucedieron miles de millones de eventos anteriores. Todos y cada uno de ellos fueron necesarios para que esa idea haya sido realizada. Usted tuvo que trabajar, investigar, pensar, y todo eso fue necesario. Pero también fue necesario tener un lugar donde hacerlo, y ese lugar quizás lo construyó otra persona. También para esto habrán sido necesarias herramientas, que seguramente habrán creado otras personas. ¡Y fue necesario que usted exista, por lo cual el encuentro entre sus padres también jugó un papel fundamental en este proceso! ¿Ahora entiende? Píenselo así: esa idea que usted tiene y que está por realizar (o que, quizás, acaba de realizar) forma parte del plan universal hace millones de años. Viene viajando a la velocidad de la luz, y conforme llega a su punto de existencia pasa a través de usted para cobrar forma. Usted asume un rol fundamental en su realización, claro que sí, pero no es el único.

Insisto en este punto: una vez realizadas, las ideas son del mundo. No hay patente ni copyright ni caja de seguridad que pueda evitar su camino. Será apreciada por otros y no

solo eso, quizás hasta la utilicen otros como punto de partida para realizar sus propias ideas. ¡Es la dinámica natural del Universo!

Asumir esto es el secreto para sobrellevar el período de incertidumbre que aparece luego de finalizar un proyecto. Entender que una vez realizada la idea ya no es nuestra es un desafío liberador: nos desafía a desprendernos de aquello a lo que nos hemos estado aferrando durante mucho tiempo, y al mismo tiempo nos libera para poder continuar con lo que sigue. Pero, ojo, porque no nos deja con las manos vacías, sino en una posición ventajosa: ahora tenemos nuevos conocimientos y experiencias que nos permitirán afrontar los próximos proyectos con mayor fluidez.

¡Manos a la obra!

1. Ya sean de forma consciente o subconsciente, las ideas se generan por asociación de elementos. Combine dos o tres elementos y tendrá una idea. Combine dos o tres elementos de ámbitos distintos y tendrá una idea original. ¿Qué son los elementos? Todo aquello que forme parte de su vida: experiencias, datos, personas, películas, libros, oportunidades, problemas, etc. Defina un marco de acción (ej. “Pensaré una idea para un relato”), escoja sus elementos, y juegue a asociarlos libremente. Si la idea no aparece, haga su tarea: una vez que tenga los elementos definidos, investigue, busque información, conozca y descubra. Luego apele al poder de la mente desenfocada y descanse, tenga momentos de dispersión: quizás la idea aparezca en esos momentos. Y

si no aparece, cuando retome el trabajo de asociación consciente, lo hará con una mente más fresca y energizada.

2. Quizás alguna de sus ideas ande flotando en su mente una y otra vez. En tal caso, es hora de prototiparla. Escríbala en su cuaderno, dibújela. Haga un esquema en el que se plantee el desafío, su idea y el resultado esperado. Detalle los pasos que cree que serían necesarios efectuar en cada etapa para lograr un proyecto exitoso. Felicitaciones, ¡ya tiene un plan!
3. Para condimentar el proceso, investigue cuales han sido las grandes ideas de los grandes referentes dentro de su campo de especificación. Busque información acerca de cómo fue el proceso de desarrollo de cada idea.
4. Haga de las ideas un tema de conversación interesante y recurrente con los suyos. Comience a pedir ideas a las personas con las que se relaciona a menudo. Sobre cualquier cosa, puede ser desde un consejo para cocinar su próximo almuerzo, hasta una idea para optimizar los gastos del mes.
5. Si trabaja en grupo, realice el siguiente ejercicio cada vez que se enfrenten a un problema o desafío. Reúnanse con una hoja en blanco cuyo título diga "¿Qué tal si...?". Abajo, cada uno de los miembros del grupo deberá ofrecer una alternativa para resolver el problema. Lo divertido de este ejercicio es que no debe ser tomado necesariamente "en serio", pueden escribir locuras y ocurrencias que amenicen la jornada. Hagan rotar la hoja varias veces y completen las dos caras de la misma. La solución al problema se esconde en ese material.

Combínenlo, analícenlo, retuérzanlo y descubrirán como avanzar.

Juego

(En el que nos reencontramos con nuestro niño interior)

La vida es un juego. Frase *cliché* si las hay, de esas que nadie se toma realmente en serio... pero, ¿sabe qué? Sí, realmente lo es. De hecho, si prestamos atención, sobran las evidencias. Como en un *juego,* a nuestro alrededor todo salta, da volteretas, zigzaguea, danza musicalmente como una sinfonía; sucede así, lúdicamente, por el mero hecho de suceder... Luego nosotros nos encargamos de entrometernos en medio de esa partida, esquivar el tablero y pretender que las cosas sean "serias"... pero eso no niega la real naturaleza lúdica del suceder universal. De hecho, esta naturaleza es infinitamente más fuerte que nuestra capacidad de negarla, tanto, que la convierte en parte del juego mismo.

¿Qué es el juego?

Jugamos cuando hacemos algo sin ningún fin específico, por el simple hecho de disfrutar la experiencia, sin pretender mayores resultados. Es disfrutar del *hacer*, tanto que hasta nos olvidamos de nosotros mismos, del tiempo, de lo que sucede a nuestro alrededor. Jugando nos sumergimos en la dinámica de la actividad, sin estar pendientes de lo que pueda salir de allí. En el juego no hay tiempo y no hay

espacio. Las leyes de lo convencional se tuercen y se retuercen de mil formas diferentes sin objetivos ni pretensiones. ¿Le suena familiar? Probablemente todo esto se lea como una escena absolutamente imaginaria, casi de película de fantasía, totalmente alejada de su realidad cotidiana. Pero lo cierto es que a todos nos ha tocado vivir esta experiencia en nuestra niñez. ¡Vamos! Haga el esfuerzo y recuerde esa sensación de pasarse una tarde jugando con los juguetes de la habitación. Encontrará todo lo que acabo de describir algunas líneas más arriba. El desafío, de aquí en más, será rescatar lo máximo posible de ese espíritu lúdico para alimentar la llama de nuestra creatividad.

El problema más común de todo proceso creativo surge cuando la mente analítica se entromete y comienza a definir pautas y objetivos. Generalmente lo que sucede en esos momentos es que nos olvidamos de que estamos jugando (y explorando) y nos concentramos solo en los pasos necesarios para alcanzar la culminación del proyecto según nuestras expectativas iniciales. Eso no está nada mal, pero ocurre que en esa circunstancia, el juego en sí (lo puramente creativo, lo que escapa al análisis racional) tiene poco espacio para suceder. Porque jugar también es tomarse el tiempo para probar diversas formas de hacer las cosas. Es darse la libertad de (y a la vez animarse a) pisar sobre terreno totalmente desconocido y volver a intentarlo luego de los tropiezos, una y otra vez, con la misma inocencia de un comienzo. Es sumergirse en el mar de la desprolijidad, del movimiento y del caos.

Es “enchastrarnos” las manos y disfrutarlo. Entendiendo todo esto, ¿cómo puede haber juego cuando solo nos enfocamos en el resultado?

Jugar a ser creativos

El juego es la actividad recreativa por excelencia; es el terreno donde la mente se descomprime y la creatividad sucede con mayor libertad. Sin juego la energía creativa se arrastra sobre terreno pantanoso.

Hay un viejo proverbio oriental que dice más o menos así: cuando el arquero experimentado dispara al blanco desinteresadamente, da en él sin mayores complicaciones. Posee toda su habilidad intacta. Cuando se le promete una hebilla de bronce a cambio de su éxito, piensa, se asienta bien sobre sus pies, y puede que realice un buen tiro. Pero si se le asegura una moneda de oro, se pone nervioso, sus manos tiemblan y transpiran, frunce el ceño, enfoca la visión con todas sus fuerzas ¡y comienza a ver dos blancos! Es que el premio es demasiado importante. El oro lo sacó de su foco natural y lo puso en una situación en la que el juego interno no puede suceder con libertad porque hay mucho que perder.

Es así como nos damos cuenta de que estamos ante una situación un tanto complicada. Tenemos en nuestro inconsciente colectivo la firme creencia de que jugar es cosa de niños. Puede que desde cierto punto de vista esta afirmación sea válida, pero está dejando fuera (está ignorando) al niño que cada uno de nosotros lleva dentro (y que

muchas veces se asoma, nos guste o no). Mire a los artistas, a los grandes presentadores, a los campeones de atletismo, a las personas que inspiran, verá que todos ellos, de alguna forma, dejan manifestar algo de su niño interior. Algunos lo hacen maravillosamente, y son llamados "locos" o "inmaduros"; otros, tienen mayor habilidad para que esto suceda sin que el resto de la sociedad los catalogue de "raros". Por eso creo que una persona creativamente despierta es consciente en todo momento del juego de la vida, y tiene la habilidad de dejar jugar a su niño interior aún en el contexto de una sociedad que pareciera obsesionada por ocultarlo. Así, el "creativo ideal" puede balancearse con libertad entre los dos mundos: el mundo del *juego natural* y el del *juego a ser serios*.

¿Cómo se logra esto? Estando muy atentos a la condición *recursiva* del juego, y teniendo el poder -y el criterio para saber utilizarlo- de decidir cuándo jugar a un juego y cuándo al otro. El filósofo Alan Watts solía decir que no sabemos lo que queremos básicamente por dos razones. 1. Ya lo tenemos. 2. Nos gusta jugar a que no lo sabemos. ¿Cómo puede ser esto posible? Bueno, tiendo a pensar que la vida es una sucesión de "juegos dentro de juegos". Algunos son *sinceros* y otros son *serios*. Es como si dos grupos de personas se pusieran a jugar al "poliladron". Los que hacen de ladrones corren para escapar de los que hacen de policías, y se esconden en un callejón. Mientras esperan a que el peligro pase, se ponen a jugar a los naipes y, para que el juego sea más entretenido, apuestan algunas monedas. Entonces todo se vuelve tan competitivo que olvidan que estaban jugando, e incluso olvidan que estaban jugando a escapar. En

medio de todo eso, en algún momento, los policías los encuentran, y entonces los ladrones pierden. Pierden en el juego de naipes, y también pierden en el juego del poliladron. ¿Se da cuenta? Exactamente así es la vida. Un juego dentro de otro juego, dentro de otro juego, dentro de otro juego, y así sucesivamente hasta olvidarnos de dónde veníamos y para qué estábamos. Si bien cada juego es único, lo cierto es que a cada uno de ellos lo vamos tomando un poco más *en serio* que al anterior, y es de ese modo como nos convertimos en personas rígidas, serias, de esas que fruncen el ceño y se preocupan demasiado por todo. Vivimos tensos y en guardia porque el resultado de cada juego es el oro que esfuma la concentración del arquero. Esto, en gran parte, es producto de la cultura del "próximo nivel".

La carrera de postas

Usted llega al mundo y durante tres o cuatro años se le permite hacer más o menos lo que se le antoje. Realiza mamarrachos en los papeles, desparrama juguetes, balbucea cualquier cosa y sonríe todo el tiempo. ¡Felicitaciones! La condición juguetona y creativa en su ser está intacta. Pero luego comienza la escuela, que posee un sistema de grados. Para alcanzar cada uno de ellos, debe superar la complejidad del anterior. Usted termina el colegio primario y se le dice: "Hasta ahora, has aprendido cosas de niños. Ahora sí, ¡en el colegio secundario es donde aprenderás las verdaderas cosas de grandes!". Y vuelve a suceder lo mismo, cinco o seis años de superar pruebas para pasar de un nivel a otro. Finalmente, termina el secundario con la firme creencia de que ya puede salir al

mundo. Pero no, inmediatamente le dicen: "Si quieres hacer algo en la vida, más vale que vayas a la universidad y obtengas un título". Ok, usted ingresa a la universidad y se pasa otros cinco o seis años (quizás más) superando pruebas y pasando de un nivel a otro. Finaliza la universidad, y quizás piensa: "¡Ahora sí! ¡La vida comienza!". ¡Y es verdad! La vida está en sus manos. Entusiasmado, comienza a buscar un empleo, solo para descubrir prontamente que lo obtiene bajo la condición de llevar a cabo una tarea de bajo nivel, por un pésimo sueldo (a todos nos pasa, nos dicen que "hay que empezar de abajo"). Entonces, cada día se empeña en ser mejor en lo que hace, y quizás cuando tiene cuarenta años, pasada la mitad de su vida, se encuentra sentado detrás de un escritorio siendo gerente y percibiendo un buen sueldo por eso, pero absolutamente preocupado por el esfuerzo que debe realizar para poder llegar a ser director de la compañía. Eso le toma algunos años más y, sin darse cuenta, está más cerca de la jubilación que nunca. Se pasa la vida pasando de un nivel a otro, hasta que descubre que el último nivel era una pensión para sobrevivir en la vejez. Mientras esto sucede, cada nivel parece ser más importante que el anterior. Cada nivel es más *serio* y requiere de más esfuerzo. Cada nivel posee menos posibilidades de juego que el anterior. Sin embargo, cuando llegue a la vejez, todo haya pasado y ya no queden niveles por superar, tenga la certeza de que al mirar hacia atrás todos le parecerán igual de importantes, si es que así lo fueron. De hecho, hagamos este ejercicio ahora mismo: está usted *aquí* y podemos afirmar que más o menos sobrevivió a cada uno de los desafíos que le impuso la vida. Reflexione un segundo so-

bre esto. En su momento algunos habrán parecido imposibles de superar... y lo habrán preocupado y quitado noches de sueño. Sin embargo, aquí está usted, vivito y coleando, leyendo este libro. **Todo pasa**.

El secreto para evitar perder de vista el juego esencial (ese que está por sobre todos los desafíos que la vida nos impone y que es ni más ni menos que el de transitar el camino de la creatividad y trascender a partir de allí) es justamente aprender a jugar en cada uno de estos niveles. Y contemplar, dentro de cada uno, la posibilidad de danzar entre el sincero deseo de nuestro niño interior y el juego serio que nos propone la sociedad en la que vivimos. Mientras no podamos hacer esto, nos seguiremos concentrando solamente en los objetivos, en la moneda de oro, entregados, listos para que nos atrapen los policías en un callejón sin salida y perdidos en lo que ya ha dejado de ser un juego de naipes, ¿se da cuenta? Por eso, para continuar en el camino de la creatividad, usted debe desarrollar lo que se denomina *el nivel de conciencia lúdica*.

La conciencia lúdica

Desarrollar la conciencia lúdica es comenzar a estimular esa parte del cerebro dedicada al juego y a la exploración que seguramente habrá quedado un poco relegada entre los quehaceres cotidianos. Esto no debiera ser difícil, porque como mencionaba anteriormente, todo está jugando: los planetas danzan, los pájaros cantan mientras saltan de rama en rama, los perritos galopan en los parques, las nubes van y vienen, los átomos bailan, chocan, se hacen ami-

gos y forman moléculas. Todo se mueve, todo danza, todo juega. Aun así, muchas veces nos resulta difícil dar rienda suelta a la imaginación y permitirnos jugar, equivocarnos y bromear con lo que estamos haciendo. Por eso, los siguientes consejos le serán de utilidad para comenzar un proceso de reestructuración cognitiva acerca de la naturaleza del juego y la importancia que tiene en el proceso creativo.

Lo primero que debe hacer para desarrollar la consciencia lúdica es *querer*. La voluntad de querer es la fuerza que necesita para llevar a cabo alguna de las tareas que enumeraremos a continuación y que probablemente no estén incorporadas a sus hábitos cotidianos. Una buena forma de comenzar a querer es inspirándonos en los grandes artistas y creadores de nuestra historia; verlos nos da la posibilidad de imaginarnos como ellos. Tómese un rato cada día para ver algunos videos o leer artículos acerca de sus referentes (particularmente, me gusta inspirarme mirando entrevistas a Salvador Dalí, Steve Jobs o a alguno de mis músicos favoritos). Descubrirá la conciencia lúdica a flor de piel en la personalidad de muchos de ellos. Son carismáticos, excéntricos, sonríen, crean sus propias reglas solo para luego romperlas, hacen bromas inteligentes y, sobre todo, les encanta compartir conocimiento. Inspirarse mirando a los grandes es una de las mejores formas de querer ser, aunque sea un poquito, como ellos.

Luego incorpore momentos que estimulen el juego y la imaginación a su vida cotidiana. Lea novelas de fantasía o aventuras, mire películas, dé paseos por el parque. Interactúe con los niños de su familia (o de sus amigos). Mire dibu-

jos animados (descubrirá que muchos de ellos tienen guiños dirigidos a las personas mayores). Asegúrese de tener momentos de ocio y, de tanto en tanto, ¡aburrirse!

Comience a adoptar hábitos lúdicos en su personalidad. Esto es quizás lo más difícil de hacer, pero un recordatorio anotado en un post-it (yo muchas veces lo hago en la palma de mi mano) ayuda. Sonría, haga chistes con sus compañeros, juegue a algún juego en su computadora. Si nunca usa remera o pantalones cortos, anímese a hacerlo al menos una vez a la semana. Pruebe caminos alternativos para llegar al trabajo, o a su casa. Si le gusta dibujar, hágalo. Hágalo mucho.

Tenga a mano siempre un objeto con el que pueda jugar donde sea que esté. Esto puede ser cualquier cosa, desde un cuaderno y lápiz para hacer garabatos en cualquier momento, hasta una guitarra en su oficina para hacer sonar algunos acordes en momentos de reflexión.

Finalmente, preste atención al juego que está sucediendo *en este mismo momento* alrededor suyo. Mientras escribo estas líneas, mi ventilador de techo cuyos tornillos ya están medio flojos se menea como una carioca bailando el ulaula. A través de mi ventana oigo pajaritos cantando, saltando de rama en rama, y un poco más allá un papá jugando a *ser serio* está retando a su hijo porque acaba de romper un vaso de vidrio mientras correteaba por el patio. En la medida que realice esto notará que su capacidad de sintonizar con el juego en la vida diaria o en medio de un proceso creativo será cada vez más sencilla de llevar a cabo. La con-

ciencia lúdica también funciona como un músculo que puede (y debe) ser estimulado para incrementar su poder de acción.

Jugando con las palabras

Jugar con las palabras es una excelente forma de ejercitar nuestra conciencia lúdica. Las palabras están al alcance de todos, podemos utilizarlas en cualquier momento y bajo cualquier circunstancia, ya sea que estemos acompañados o solos. Hace algunos años, Edward De Bono publicó un libro llamado sencillamente *Creatividad*, que consiste en una compilación de ejercicios y juegos de palabras destinados específicamente a ejercitar nuestra mente creativa. La mayor parte de ellos comienza con una selección de palabras aleatorias y luego una consigna que requiere creatividad, paciencia e inteligencia para ser resuelta. Otros expertos en Psicología y creatividad sugieren que escribir cada mañana tres páginas de "lo primero que nos venga a la cabeza" es una excelente forma de dejar salir lo que sea que esté sucediendo dentro de nuestro subconsciente. Es bueno hacerlo por la mañana (justo al levantarnos de la cama) ya que en ese momento estamos todavía muy cerca del "estado alfa mental" (un punto intermedio entre el estado de sueño y el momento de estar despiertos), lo que favorece el flujo de ideas y palabras. Particularmente, experimento momentos de gran fluidez verbal-mental cuando estoy cansado, somnoliento o agotado. Se siente como si la mente no tuviera ganas de poner límites, y fuera solo cuestión de "abrir la canilla" para que broten las palabras (y, debo admitir, a veces me sorprendo de lo que escribo).

En definitiva, escribir jugando con las palabras es una muy buena forma de ejercitar la creatividad (aunque nos dediquemos a otra cosa que no tenga nada que ver con la escritura). Y a la hora de comenzar, si no sabe cómo empezar, hágalo con una oración absolutamente inesperada. Por ejemplo:

"Si pudiera saber lo que piensan las ardillas..."

Y de ahí en más continúe con lo que sea que su cerebro le dicte. Haga este ejercicio a la mañana temprano, en algún momento durante el día y a última hora, cuando su cuerpo le pida a gritos ir a la cama. Escriba en estos tres lapsos de tiempo tres o cuatro párrafos que comiencen con esa oración y luego compare los resultados. Si siente que se repiten las ideas, elija frases diferentes. He aquí más ejemplos:

"Tengo ganas de que este chocolate se derrita"
"Vi una nube formarse en mi patio"
"Salieron las chicas enloquecidas a tocar timbres por la ciudad".

Este último es genial, ¡no falla! Utilizar frases inesperadas funciona como un tobogán catapultador de ideas. También suelo usarlas en forma de pregunta cuando estoy con otras personas para sorprenderlas y abrir un tema de conversación que nunca sabemos hacia dónde va, pero que puede resultar muy entretenido. Por ejemplo, me encanta preguntar: "¿Si fueras una canción, cuál serías?" (reemplace la palabra "canción" por "sabor de helado", "pelícu-

la", "pizza" o cualquier otra cosa que se le ocurra en el momento). Al escucharla, la otra persona lo primero que hace es poner cara de sorpresa y preguntarme para qué quiero saber eso. Me apuro a responder: "Tu elección te define, habla mucho de vos". La verdad es que no tengo la más mínima idea de cómo puede definir a alguien el sabor de pizza que haya elegido para su vida imaginaria, pero lo cierto es que inmediatamente entra en una dinámica en la cual "juega" a imaginarse ser otra cosa, mientras yo "juego" a encontrarle un sentido trascendental a su respuesta. ¡Es divertido!

El juego durante el proceso creativo

Al comienzo de este capítulo mencionaba que si nos enfocamos demasiado en los resultados, perdemos de vista el momento presente y la posibilidad de explorar nuevos caminos. Esto sucede porque estamos tan concentrados en el premio que cualquier cosa que no nos haga llegar bien y rápido a la meta nos parece una pérdida de tiempo. Y al llevar a cabo el proceso creativo con esta actitud premeditada estamos dejando de lado la oportunidad de impregnar nuestra obra con la cuota de originalidad necesaria. Si recorremos un camino conocido, dando pasos que ya hemos dado en el pasado, lo más probable es que el resultado sea también algo ya conocido. Hay un dicho popular que dice *"si quieres resultados diferentes, haz cosas diferentes"*. El tema es ser conscientes de esta situación, puesto que es común que mientras trabajemos dejemos de lado que no estamos haciendo más que recorrer los mismos caminos que anteriormente transitamos. El resultado final será un

producto que quizás cumpla con el objetivo, pero tendrá un color opaco.

Muchísimas veces he caído en esta trampa, y generalmente me doy cuenta cuando estoy llegando al final del proceso (sí, un muy mal momento). Me ha pasado en el estudio de grabación: luego de muchas horas, me doy cuenta de que la canción en la que estuve trabajando es muy similar a otra que ya había hecho antes. Cuando esto sucede, lo que hago es forzarme a explorar otros caminos, y para eso hago cambios radicales en mis métodos de trabajo: cambio mis herramientas, cambio los sonidos, cambio los horarios, cambio las estructuras, cambio todo lo que puedo cambiar. Lógicamente, al principio detesto todo lo nuevo (y es absolutamente normal que esto nos pase, todo cambio es traumático): todo me lleva el doble de tiempo, todo me resulta incómodo, difícil de implementar. Pero al cabo de un período de tiempo, asimilo las nuevas formas y me encuentro concentrado en un material mucho más original. Hasta el sabor a nuevo me resulta estimulante, me siento fresco y con ideas para desarrollar una obra mucho más rica y profunda que la que venía llevando a cabo. Por eso, si usted está encarando diversos proyectos, tenga en cuenta que repetirse es esquivar la creatividad. Y no repetirse implica el esfuerzo de cambiar métodos y hábitos de trabajo, esfuerzo que además requerirá de tiempo y energía adicional. Pero todo esto debe ser realizado en plena conciencia lúdica. No se lo tome demasiado en serio porque entonces su mente racional tomará el control y le dirá “no, mejor retomemos el camino conocido que es más rápido”. Ese será el

momento exacto en el que le esté dando la espalda al camino de la creatividad.

Jugar a ser expertos

Si está leyendo este libro, es muy probable que usted no sea ni Albert Einstein, ni Salvador Dalí, ni Steve Jobs ni Lionel Messi. Todos son seres extraordinarios que probablemente hayan alcanzado el reconocimiento internacional por su obra sin leer ningún libro acerca de la creatividad. Sin embargo, hay algo que usted puede hacer para acercarse lo máximo posible a su propio nivel de genialidad: juegue a ser como ellos. Nadie nace experto, sin embargo, los expertos, los genios y los extraordinarios existen. ¿Cómo se convirtieron en tales? Cada uno ha tenido su propio camino personal, pero todos en determinado momento de su vida, comenzaron a actuar como expertos. Lo más probable es que esto haya sucedido incluso antes de que lo sean realmente. "Finge que lo eres, hasta que te conviertas en ello", dice nuestro *Manifiesto Creativo* (**ver Anexo A**). Todo comienza en la actitud personal con la que encaramos los proyectos, y la única forma de crecer en lo que sea que estemos desarrollando es fingir que sabemos un poco más de lo que sabemos, para encontrarnos enfrentando situaciones desconocidas que una vez superadas nos retribuyen la valiosa experiencia necesaria para crecer.

Juegue a ser un experto: eso incluye leer los mismos libros, usar los mismos materiales (en la medida de lo posible) y relacionarse con las mismas personas con las que se rela-

cionan los expertos. Juegue y haga su personaje con humildad y valentía. Se encontrará resolviendo problemas que jamás imaginó, hablando con personas con las que nunca se hubiera cruzado y creando obras que estaban totalmente fuera de sus expectativas. Y cuando esto suceda, se habrá convertido en un jugador experto. Pero para hacer todo esto será necesario...

Perder la vergüenza

¿Sabe cuál es una de las emociones más desarrolladas en el ser humano? La vergüenza. Se trata de un mecanismo psico-emocional desarrollado para ocultar alguna característica de nuestra personalidad que pudiera llegar a generar rechazo en los demás. Encontramos el primer vestigio de vergüenza en el relato de la caída, cuando Dios se enfurece con Adán y Eva por haber comido el fruto del árbol prohibido y ellos súbitamente toman conciencia de que están desnudos. Sienten vergüenza por su condición física, y por lo que han hecho.

Desde entonces, la humanidad ha estado signada por la vergüenza. De hecho, la vergüenza es el principal regulador del equilibrio de seriedad social. Somos como somos porque tenemos vergüenza, luego todo lo demás. ¿Vergüenza de qué? Bueno, la vergüenza está íntimamente relacionada con la autocrítica y la falta de confianza en nosotros mismos. Tenemos miedo de vernos feos, o de que piensen que somos idiotas, ni más ni menos. Si eso sucediera, sería una verdadera tragedia... o no.

Lo cierto es que no jugamos porque tenemos vergüenza de jugar. Si queremos ser seres más creativos, debemos incorporar el juego a nuestra cotidianeidad. Y para hacerlo, tenemos que aflojar progresivamente el pedal de la vergüenza. Los ejercicios propuestos al final de este capítulo están enfocados en ello. Hágalos en simultáneo con los recomendados en las líneas anteriores y notará cambios significativos en su conducta y en su fluir creativo.

Animarse a pedir

"La mayor parte de las personas nunca levanta el teléfono para pedir algo. La mayor parte de las personas nunca pide, y eso es lo que separa a los que hacen cosas, de los que solo sueñan con ellas." (Steve Jobs). Esta es una de las frases que más ha quedado grabada en mi memoria. Quizás porque la historia de mi vida está repleta de momentos en los que por vergüenza "no me animé a pedir" y momentos en los que tomé coraje y lo hice. Y en cada una de esas ocasiones, comprobé con exactitud que esto es real ("Pidan, y se les dará; busquen, y encontrarán; llamen, y se les abrirá. Porque todo el que pide, recibe; el que busca, encuentra; y al que llama, se le abre. Mateo 7:7-12). Pedí y recibí, más de una vez.

Y les contaré una pequeña anécdota que para mí significó un verdadero hito. Hay una canción del grupo Heart (una banda de rock liderada por las hermanas Wilson que en los ochenta gozó de muchísimo éxito) que atrapaba mi atención cada vez que sonaba en la radio. El tema se llama "These dreams" y tiene una atmósfera que me resulta aún

hoy absolutamente envolvente. Me transporta a otra dimensión y me hace sentir muy bien, en paz, como si estuviera experimentando el atardecer más maravilloso de mi vida. Como productor musical y amante del proceso de creación de canciones, siempre me resultó intrigante saber qué elementos de esa canción hacían que vibraran tan intensamente las cuerdas de mi alma. Durante años me dediqué a escucharla una y otra vez e imaginarme cómo habrían sido las sesiones de grabación del tema. Cómo habían elegido la instrumentación, las partes, cómo habían logrado ese sonido de voz tan cálido y humano. Hasta que cierto día se me ocurrió investigar al productor de dicha grabación, Ron Nevison, que para principios de los ochenta ya había trabajado con mega estrellas del rock como *Led Zeppelin*, *Kiss* y *The Who*. Gracias a Internet logré encontrar su página personal, y allí su dirección de correo electrónico. Lo primero que pensé fue "no debe leer su casilla de mails". Inmediatamente, se sucedieron una serie de pensamientos negativos, como que mis preguntas podrían resultarle demasiado estúpidas; y ya sentía vergüenza por adelantado. Así que me tomé un par de días, escuche la canción una y otra vez, y armé un set de cinco preguntas para enviarle por correo electrónico. Desoí la voz de mi vergüenza, le escribí... y traté de olvidar el tema para no hacerme falsas expectativas. No pasaron demasiados días hasta que Ron respondió. Me dijo que mis preguntas eran muy inteligentes y que con gusto respondería a cada una de ellas. Y a continuación lo hizo. Y me develó todos los secretos del proceso de grabación de la canción.

Aquella vez pedí, y recibí. Y muchas otras veces también. Cuando tuve que renunciar a mi empleo, pedí y recibí la oportunidad de trabajar de lo que quería. Cuando necesité una violinista para The Kyoto Connection, pedí y recibí mucho más que eso, recibí al amor de mi vida. Cuando a los 17 años me animé a escribir una nota para mi revista de computación favorita, pedí y recibí la oportunidad de escribir mi primer libro, luego siguieron diez más. Cuando recibí un disparo en la pierna en un intento de asalto, pedí y recibí auxilio. Ahora le toca a usted, haga un pequeño ejercicio de memoria y descubrirá muchísimas situaciones en las que pidió, y obtuvo. Y gracias a que obtuvo, se realizó una idea, se abrió un camino, se estableció una nueva relación, etc.

Bien, ya sabemos entonces por qué perder la vergüenza y animarse pedir es importante. De hecho, es más importante de lo que cree. *Ningún hombre es una isla*, y en el mundo ultra-conectado en el que vivimos, cada vez es más difícil realizar algo significativo desde el completo individualismo (lo cual es lógico y bueno, porque nuestra naturaleza es relacionarnos, no separarnos). Sin embargo, ¿por qué no lo hacemos más a menudo? ¿Por qué no hacemos uso de esta herramienta de creación? La principal razón por la cual no nos animamos a pedir es el miedo a la vergüenza, a la crítica, al "qué dirán" o "qué pensará de mí"; por eso es absolutamente necesario saber acceder a nuestro reservorio de coraje para poder sobrellevar este sentimiento de temor. Y estamos tan programados a no animarnos a pedir, que incluso dejamos pasar muchas oportunidades sin siquiera pensar en la posibilidad de aprovecharlas por medio de la

ayuda externa. Ahora bien, ¿tan importante es aquello que se pone en juego cuando nos arriesgamos a hacerlo?, ¿es más importante que lo que podría suceder si simplemente pidiéramos lo que necesitamos? Estoy seguro de que, en la mayor parte de los casos, la respuesta es no. Pida un poco más y descubrirá dos cosas: en primer lugar, no todo el mundo estará dispuesto a decir que sí; y la consecuencia de ello será... nula: nadie sale lastimado. Usted y la otra persona pueden seguir su camino como si nada hubiera sucedido. En segundo lugar, comenzará a encontrar respuestas positivas en donde menos lo esperaba. Y en la medida en que esto suceda, ganará confianza, ganará experiencia, y se animará a pedir más. Combine esto con una actitud de entrega hacia los demás y habrá desbloqueado uno de los estilos de vida más entretenidos y divertidos que pueda imaginar, se lo aseguro. Dar y recibir generan un efecto bola de nieve cuyas implicancias creativas son inconmensurables.

¡Manos a la obra!

1. La premisa es "sinceridad por sobre seriedad". Intente ser sincero, no serio, en cada una de las acciones y desafíos de su día a día.
2. Durante una semana escribirá cada día un texto improvisado en función de una frase alaeatoria. Ya hemos visto varias en este libro, puede obtener las suyas propias preguntándole a su familia o amigos. El mero hecho de pedirlas, ya es comenzar a jugar con ellos.
3. Ahora debemos detectar la vergüenza cada vez que aparezca. El primer ejercicio es un tanto difícil, pero servirá para romper el hielo. Salga a la calle y pregunte a la

primera persona que pase la dirección de una calle que no esté ni remotamente cerca de su barrio. Improvise si el transeúnte le pide más referencias. Ahora sienta cómo fluye la vergüenza en su interior.

4. De ser posible, mida la duración de su sensación de vergüenza. ¿Cuántos minutos luego de pasado el suceso perduró? Siga con su vida y a última hora de la noche recuerde el experimento del día... ¿cómo se siente ahora al respecto?, ¿siente el mismo grado de vergüenza?
5. Personifique a la vergüenza en su mente cada vez que aparezca, esto lo ayudará a calmarla. Imagínese a su niño interior gritando y pataleando en su mente. Así podrá calmarla, darle una caricia y decir que todo estará bien.
6. Haga un listado de los hechos más vergonzosos de su vida. Reflexione ahora, a la distancia, sobre ellos... ¿realmente ameritaban tanta sensación de vergüenza?, ¿de qué le sirvió sentirse así?
7. Si llega a la conclusión de que la vergüenza se ha llevado gran parte de su verdadero ser, entonces puede ser recomendable tomar algunas clases de teatro. ¡Están repletas de ejercicios sociales para abandonarla definitivamente!
8. De aquí en mas: Vea una película, lea un libro, y escuche un álbum de música nuevo cada mes. ¡Haga de esto el alimento para su conciencia lúdica y su imaginación!

Voluntad

(En el que apelamos a la fuente de energía creativa)

Si quisiéramos hacer una lista de los mayores obstáculos que se presentan en todo proceso creativo, rápidamente descubriríamos que en un noventa por ciento de los casos, somos nosotros mismos la mayor barrera a sortear; o al menos... una parte de nosotros mismos. Ya en el capítulo anterior hemos hablado de la vergüenza. Pero además la voz crítica de nuestra mente disfruta poniéndonos a prueba con pensamientos del tipo "¿es esto realmente bueno?", "¿y si esta idea no vale la pena?", "mmm, hoy no tengo tiempo para trabajar en eso", por solo nombrar a algunos.

Quienes escuchan demasiado a esa vocecita crítica terminan por nunca acabar nada. Y la sucesión de frustraciones hace que tarde o temprano las personas abandonen sus pasiones. En mi vida he conocido a músicos que no hacen música, escritores que no escriben, deportistas que no entrenan, gente que tiene mucho para decir y sin embargo no dice una palabra, personas que podrían tener un gran pasar profesional y sin embargo se contentan con un empleo rutinario... gente que simplemente no hace *lo que debería estar haciendo*. Gente que conforme pasan los años, pareciera *apagarse*. Y cuando les pregunto: "¿por qué?" (y

créanme que lo hago, a pesar de que a veces duele en el alma), la respuesta generalmente proviene de un set prefabricado del tipo "no tengo tiempo", "estoy cansado", "ya estoy viejo para eso", "no tengo ganas", "estoy muy ocupado" o "no es para mí".

Probablemente esas respuestas no sean simples excusas. Es posible que sean válidas y reales. Todo el mundo tiene mil cosas que hacer para sobrevivir, llegar a fin de mes, atender sus responsabilidades, etcétera. Todas esas cosas hacen que nuestras más profundas pasiones y anhelos queden a un lado en la vorágine de lo cotidiano. Sin embargo la llama interior no se apaga jamás, a pesar de que la descuidemos, de tanto en tanto se hace notar y una sensación de "yo podría estar haciéndolo" inunda el corazón de cada uno de nosotros. ¡Knoc, knoc!, ¿sabe quién golpea? Sí, es la fuerza creativa.

"Yo podría estar haciéndolo" es la sensación de que tenemos la capacidad de expresarnos creativamente y hacer aquello con lo cual sentimos que nos realizamos y trascendemos, aunque esta capacidad esté olvidada en un rincón de nuestro ser. Hay gente que se conforma con vivir con esa sensación toda su vida. No deberían, y estoy escribiendo estas líneas para hacerle entender que usted tampoco debe conformarse. Ahora bien, pasar del estado de *parálisis* al de *acción creativa* requiere una decisión y un esfuerzo consciente. Ambos factores están directamente relacionados con **la fuerza de voluntad**.

¿Qué es la fuerza de voluntad?

La fuerza de voluntad es esa sensación de tener *ganas de hacer*. De llevar a cabo algún tipo de acción para que algo sea realizado. Todos en algún momento de nuestras vidas hacemos uso de esa energía interior para avanzar. Sin embargo, solemos pensar en ella como algo que simplemente "está o no está", y no es así. La fuerza de voluntad es como un músculo interior y, como tal, puede ser ejercitado. ¿Cómo? Alimentándola (y estimulándola) con hábitos productivos, hábitos que nutran positivamente nuestro potencial creativo.

Cómo adoptar hábitos positivos que alimentan la voluntad
Hay una parte de nuestro cerebro que se encarga de cuidarlo para que no trabaje demasiado. El objetivo de esa zona es hacer que el cerebro no esté funcionando a toda máquina de manera constante, y definitivamente se trata de un recurso útil para que nuestra cabeza no explote de información y decisiones a tomar. Este mecanismo se encarga de *aprender* un proceso y, en cuanto sea posible, internalizarlo en un sistema automático para que podamos activarlo sin pensar de manera consciente en él. Así es como nacen los popularmente denominados *hábitos*.

Veamos un ejemplo. Usted se levanta a la mañana, va al baño, se cepilla los dientes, vuelve a su habitación, se viste, camina hacia la cocina, toma su desayuno, agarra sus cosas y se va a trabajar. Todo eso lo hizo pensando en otra cosa. ¿O me equivoco? Sé que no. Mientras llevamos a cabo todas esas tareas, nuestro cerebro ejecuta y con-

trola millones de funciones por segundo que tienen que ver con la motricidad, la sensibilidad y las decisiones, entre otras cuestiones. Nada de eso es pensado a conciencia. Usted no anda diciendo: "¡Ahora moveré el cepillo de arriba hacia abajo para mantener mis dientes limpios y sanos!". No, usted se cepilla los dientes, y mientras mueve su mano compulsivamente podría estar pensando en aquel informe que tiene que presentar en la oficina al mediodía. Esto sucede porque su cerebro ha convertido todos estos procesos en *hábitos*. De esta forma, no tiene que andar pensando tanto. ¿Lo ve? Vivenciamos un ejemplo mucho más claro en la experiencia de aprender a manejar. Los primeros días todo es tensión y atención. Mover la palanca de cambios, presionar el acelerador de a poco, mirar por los espejos, frenar a tiempo... todo eso debemos pensarlo a conciencia. Luego, conforme pasan los días, todo eso simplemente sucede y entonces nos sentimos con la mente libre como para conversar con nuestro acompañante, o tomar la pésima decisión de enviar un mensaje de texto por nuestro celular. Su cerebro *aprende*, y en cuanto la información está completa y el proceso es repetido unas cuantas veces, el "*centro generador de hábitos*" se encarga de mover ese proceso hacia la zona automática. Este sistema es maravilloso porque nos permite realizar cientos de tareas sin pensar en ellas (bueno, esto a veces puede no ser tan deseable). Sin embargo, si no somos conscientes de la clase de hábitos que estamos adoptando pueden suceder cosas más terribles... como por ejemplo que usted adopte hábitos no-saludables (comerse un chocolate cada día a las tres de la tarde), hábitos no-productivos (como el de

andar chequeando las notificaciones de Facebook cada cinco minutos) y hasta hábitos improductivos (como los trastornos obsesivos compulsivos).

Pero aquí viene lo mejor. Durante muchos tiempo se creyó que una vez que un hábito había sido adoptado, no había marcha atrás: quedaba grabado *a fuego* en nuestro cerebro. Esto significaba afirmar que una vez que el cerebro había establecido una conexión neuronal relacionada a un hábito, esa conexión no se podía romper ni re-estructurar. Sin embargo, durante los últimos treinta años, la ciencia se encargó de demostrar lo contrario. Existe la denominada *neuroplasticidad*, esto tiene que ver con la capacidad de nuestro cerebro de reconectarse y adaptarse según las nuevas necesidades. Cientos de informes científicos demuestran esta capacidad plástica de nuestro cerebro, y rompen con el famoso mito de "*potro viejo no se doma*".

Podemos cambiar. Podemos cambiar nuestros hábitos. Podemos desactivar los hábitos improductivos y generar nuevos hábitos saludables, que beneficien a la creatividad. Y así también podemos desarrollar hábitos que alimenten nuestra fuerza de voluntad.

Charles Duhigg en su libro *The power of habit* (el poder del hábito) resume este complejo sistema de generación de hábitos en un esquema muy simple de entender.
Lo explicaré en pocas líneas para ir rápidamente al grano:

Todos los hábitos son procesos que poseen un *disparador*, una *rutina*, y una *recompensa*. Por ejemplo, usted toma un

café cada noche luego de la cena. Eso es un hábito. El disparador es esa "sensación en la boca" a la hora exacta de que "le vendría muy bien un cafecito" (quizás no lo piense explícitamente, simplemente es una sensación que está ahí y lo impulsa). Luego viene la rutina (usted se prepara el café), y finalmente la recompensa (se toma el café y siente ese sabor que le indica que el momento de la cena ha finalizado).

Disparador, rutina, recompensa. Todos los hábitos funcionan bajo ese mismo esquema. Piense en cualquier hábito que usted haya adoptado en el día a día, y descubrirá que estos tres componentes están presentes. ¿Cuál es la recompensa en el hábito de atarse los zapatos automáticamente cada mañana? Sentir que sus pies están protegidos y listos para salir a la calle. ¿Cuál es la recompensa en el hábito de cepillarse los dientes luego de almorzar? La frescura de la pasta dental en la boca, que nos hace sentir "limpios". ¿Cuál es la recompensa en el hábito de comer un chocolate cada día a las 3PM? La inyección de azúcar en sangre. ¿Cuál es la recompensa en el hábito de chequear las notificaciones en Facebook cada cinco minutos? La aparición de un comentario o un "Me Gusta" que nos haga sentir que alguien, en alguna parte del mundo, está pensando en nosotros. ¿Lo ve? Diversos informes científicos afirman que entre el cuarenta y el cuarenta y cinco por ciento de nuestras decisiones cotidianas son hábitos. Son decisiones tomadas automáticamente, sin pensar.

Ahora bien, si queremos cambiar alguno de esos hábitos, el secreto está en ser conscientes de nuestros disparadores y

hacer pequeños cambios en el proceso de rutina-recompensa. Este es el método:

1. Supongamos que usted quiere tener más tiempo y ganas para trabajar en su proyecto, y descubre que pierde demasiado tiempo mirando videítos en YouTube. Primero debe ser consciente del momento en que recibe un disparador (por ej. darse cuenta de que todos los días a las once de la noche le dan ganas de mirar videos).
2. Cuando toma conciencia de que ha recibido el disparador, cambie la rutina por la deseada (por ejemplo, en lugar de mirar videos de YouTube, apague la computadora y siéntese a revisar sus anotaciones).
3. Una vez que haya terminado de llevar a cabo la rutina, *dese una recompensa*. Por ejemplo, puede prepararse una rica tasa de café, o una limonada fresca que solo deberá tomar una vez que haya finalizado la nueva rutina.

Reitere este proceso durante varios días y el cerebro habrá reconectado el deseo con el nuevo hábito saludable. El deseo original aparecerá cada vez con menos frecuencia, hasta que finalmente lo hará en muy raras ocasiones. Es importante destacar que los disparadores parecen no borrarse del cerebro. Aunque haya abandonado el hábito, un fumador suele sentir de tanto en tanto la necesidad de un cigarrillo. Lo importante es desarrollar nuevos hábitos positivos que nos permitan sobrellevar los negativos.

Muchos doctores recomiendan tomar caminatas diarias a las personas con síndromes de vida sedentaria. Son muchos quienes lo intentan y comienzan a hacerlo, pero al cabo de unas semanas se sienten cansados y desganados y terminan abandonando y recurriendo a otros métodos para bajar de peso o para relajarse. Eso sucede porque están intentando adoptar un nuevo hábito sin una recompensa consciente e inmediata. He leído de casos de personas que adoptaron el hábito de salir a correr comiendo una barrita de chocolate al final del entrenamiento cada día durante algunas semanas. Y esto no genera una nueva adicción porque en la medida en que se adopta el hábito de hacer ejercicio, también disminuye el deseo de comer grasas y dulces, del mismo modo en que aumenta el de ingerir frutas o bebidas frescas.

Entonces, vamos a proponernos optimizar nuestra vida, *hackear* nuestro cerebro para abandonar hábitos nocivos (que nos quitan tiempo y/o energía para crear) y adoptar hábitos positivos en nuestro estilo de vida. Lo primero que debe hacer es tener un momento en soledad (puede ser en su hogar, si es tranquilo, o ir a algún parque), tomar lápiz y papel, repasar todas las tareas que realiza en un día promedio de su vida y anotar aquellas que usted sabe que son negativas (aquellas que le quitan el tiempo o las ganas para tener fuerza de voluntad). Y si no se le ocurren, déjeme ayudarlo con algunas preguntas.

¿Cuánto tiempo pasa mirando las redes sociales?
¿Qué es lo que hace antes de ir a dormir?
¿Qué es lo primero que hace cuando se levanta?

¿Hace cuánto que no lee un libro?
¿Cuándo mira películas?
¿Realiza ejercicios?
¿Cómo es su dieta promedio diaria? ¿Qué cantidad de azúcares y grasas ingiere?
¿Cuánto tiempo pasa jugando a jueguitos en su smartphone?
¿Cuánto tiempo pasa en los grupos de chat?
¿Cuánto tiempo pasa tolerando a personas tóxicas en su vida?
¿Cuándo fue la última vez que pasó un momento solo en reflexión?

Dentro de estas preguntas se esconden los dos enemigos más poderosos de la fuerza de voluntad creativa. Los llamaremos "no tengo tiempo" y "no tengo ganas".

Las típicas excusas para no hacer

En 1817, Robert Owen acuñó en Inglaterra un lema fundamental para el equilibrio vital de las personas: *8 horas para trabajar, 8 horas para descansar y 8 horas para hacer lo que quieras*. Sí, lo sé. En este momento se está dando cuenta que 8 + 8 + 8 es igual a veinticuatro y se está preguntando: "¿Qué demonios hago con mis 8 horas para hacer lo que quiero?". Bueno, eso yo no se lo puedo responder, pero sí le puedo decir que la regla de las 8 horas es una buena guía para descubrir si lleva adelante una vida equilibrada o no. Probablemente gran parte de esas ocho horas destinadas al ocio las esté usando para llevar a cabo tareas laborales, y si su trabajo forma parte esencial de su

proceso creativo probablemente sienta que no está trabajando y eso está muy bien. Pero si su trabajo es simplemente "para ganarse la vida", entonces lamento decirle que está despilfarrando el tiempo. Afortunadamente las grandes compañías del mundo descubrieron que una vida equilibrada entre trabajo y familia/ocio es el secreto para disponer de empleados frescos y a gusto con lo que hacen (en consecuencia, más productivos). Por eso, existen numerosas iniciativas llamadas "*Work & Life balance*" que buscan concientizar sobre la importancia de poner límites a las jornadas laborales que permitan a las personas tener una vida propia fuera del trabajo.

Pero más allá del trabajo fuera de horario de trabajo, seguramente encontrará tiempo libre oculto debajo de hábitos no productivos como pasarse las horas mirando videos de YouTube, series de TV o jugando con su smartphone. Todo eso está muy bien, pero en su justa medida. Y si usted tiene una idea o proyecto que llevar adelante, esos hábitos deben quedar en un segundo plano. Ahora que sabe cómo cambiarlos, cámbielos. "¿Cambiarlos por qué?", se estará preguntando. Bueno, por hábitos que sean productivos, cómo hacer investigaciones, leer, bocetar ideas, conversar sobre ellas con sus pares y, lógicamente, desarrollarlas. En el **Capítulo 8** estudiaremos el tema del tiempo en detalle y veremos algunos consejos para aumentar nuestra productividad creativa.

"No tengo ganas", es otra de las causas más frecuentes respecto a la falta de voluntad. De hecho, "no tengo ganas" es en realidad una forma quizás más socialmente aceptada de

decir “no tengo voluntad”. Le contaré una historia que me hizo comprender esta situación con mayor claridad:

Hace algunos años pasaba yo uno de esos momentos de la vida en que todo parece opacarse. Desde hacía meses venía trabajando en un empleo de lo más monótono y rutinario. Para llegar a la oficina debía levantarme muy temprano, viajar casi una hora en condiciones muy incómodas; y a la vuelta siempre me encontraba llegando a casa tarde y cansado. Recuerdo vívidamente las caminatas de regreso, cabizbajo, con la sensación de no estar haciendo nada relevante con mi vida. Con la cabeza llena de ideas, pero *sin ganas* de realizarlas. Al principio esta situación parecía tolerable, pero con el paso de los días me empecé a sentir mal, con mucha debilidad, razón por la cual decidí hacer una visita al doctor. Cuando me preguntó qué me pasaba, le respondí: “Me siento muy cansado, todo el tiempo. Es como si me faltaran energías desde la primera hora del día, a pesar de que haya dormido bien. ¿Me receta vitaminas?”. Aquel doctor, muy responsablemente, me dijo que primero debía descartar cualquier posibilidad de enfermedad o afección física, y me encargó una batería de análisis para tener un mapa completo de mi estado de salud. Realicé todos sus pedidos al pie de la letra y al cabo de unas semanas volví al consultorio con los resultados. Recuerdo que él, con su semblante muy serio, miró los papeles una y otra vez. Comparaba resultados, leía y releía. Mientras tanto yo pensaba lo peor... ¿tan serio era el asunto? Finalmente, los soltó sobre su escritorio como si no tuvieran valor al-

guno, me miró, y me dijo: "Esto está todo bien. Si estás cansado, probablemente sea *falta de entusiasmo*".

Debo admitir que la respuesta me dejó perplejo. ¿Falta de entusiasmo? Sí, en realidad lo sabía desde lo más profundo de mis entrañas pero mi mente prefería negar el asunto. Lo cierto es que no había absolutamente nada que me entusiasmara en mi vida. Sin embargo, me costaba creer que esta situación pudiera tener efectos tan poderosos sobre mi estado de salud. Por eso le pedí explicación:

¿De qué trabajás? ¿Cuántas horas? ¿A qué hora llegás a tu casa? ¿Y que hacés con el tiempo libre? Estas fueron algunas de las preguntas que me hizo como respuesta a mi pedido de explicaciones. Le describí un día promedio de mi vida con el mayor detalle posible. Luego hizo una pausa y me dijo: "Fijate de hacer algo que te entusiasme. La energía vital proviene de hacer cosas que te gusten. Cosas que te hagan bien. Tenés que recuperar el entusiasmo".

Recuperar el entusiasmo

Entusiasmo. Desde entonces, esa palabra quedó resonando en mi cabeza. Proviene del griego *ethousiasmós,* que significa algo así como "rapto o posesión divina". "Tener a Dios dentro de uno". Dejar que la fuerza creativa fluya desde lo más profundo de nuestro ser. El entusiasmo es el combustible que pone en marcha nuestro sistema productivo-creativo. Cuando estamos entusiasmados, sacamos fuerzas de donde no tenemos para realizar aquello que precisamente *nos entusiasma*. Súbitamente sentimos ga-

nas. Cuando no lo estamos, cualquier cosa nos cansa y estamos *desganados*. ¿Nunca se sorprendieron a ustedes mismos "pasados de revolución" haciendo algo que los entusiasmaba (por ejemplo, avanzando en los niveles de un videojuego a altas horas de la noche) luego de un largo y cansador día de trabajo? Estoy seguro que sí. De repente, aparece la energía necesaria para seguir adelante. Nos sentimos vigorizados, o al menos nos olvidamos que estábamos cansados. El entusiasmo a veces es una fuerza interna tan poderosa que nos hace saltar, movernos, temblar o tener ganas de correr de aquí para allá, al punto de sentirnos con la necesidad de contenernos un poco. Los niños son maravillosos ejemplos del entusiasmo realizado. Vea qué sucede con ellos cuando están entusiasmados. Ríen, corren, saltan, juegan, aplauden. Es como si el Universo se festejara a sí mismo de ese modo, en ese mismo instante. El entusiasmo nos pone contentos, felices, con esperanza, nos hace sentir vivos.

Me tomó varios años escribir este libro que usted tiene ahora en sus manos. Y durante ellos, pasaron semanas completas sin que escribiera una sola palabra de él. En estos casos, retomar el trabajo me costaba muchísimo. Sin embargo, una vez que "volvía al foco", escribiendo aunque sea un poquito, la llama del entusiasmo iba adquiriendo consistencia y todo avanzaba con fluidez.

Por eso, si siente que "no tiene ganas", y ya tiene una idea / proyecto que debe llevar a cabo, sepa que no es nada grave. Probablemente esté un poco fuera de foco. Retome el camino de la creatividad repasando sus ideas, bocetando, le-

yendo al respecto, investigando personas que hayan transitado caminos similares, y trabajando: "poniendo las manos en la masa". Aunque sea un rato cada día (quince o veinte minutos) descubrirá que ese poquito tiene el poder de alimentarlo de las ganas necesarias para seguir en el desarrollo de su idea. Y recuerde: luego de hacer cada uno de esos pequeños esfuerzos, dese una recompensa. Una galleta (preferentemente de esas saludables), una limonada, un masaje de pies, su canción favorita, una noche romántica con su pareja, usted decide. Sepa que así estará creando los hábitos creativos más productivos de su vida.

El secreto está en la repetición

Para que todo lo explicado en éste capítulo surta un cambio verdadero en su vida, debemos enfocarnos en la repetición. A menudo las personas dicen "ya me leí todos los libros de autoayuda, vi las conferencias, practiqué, medité, y sin embargo mi vida sigue igual, ¡no puedo cambiar aquello que quiero cambiar!" ¿Sabe por que sucede esto? Porque le estamos dando a nuestra mente consciente la tarea de cambiar cosas que en realidad provienen de nuestra mente subconsciente (aquella donde funcionan los hábitos). La clave para lograr un cambio verdadero y tener una vida más creativa, productiva y positiva está en la mente subconsciente, aquella en donde se generan y activan los hábitos. Perder horas mirando programas de TV es un hábito improductivo que se origina en nuestra mente subconsciente. Pero los malos pensamientos también lo son. Sé lo que está por decir "¡es que los malos pensamientos me vienen, ¡no lo puedo evitar!". Y no los puede evitar porque esa

forma de pensar proviene también de su sistema de hábitos. Mahatma Ghandi fue muy sabio al escribir:

"Vigila tus pensamientos, porque se convierten en palabras.
Vigila tus palabras, porque se convierten en actos.
Vigila tus actos, porque se convierten en hábitos.
Vigila tus hábitos, porque se convierten en carácter.
Vigila tu carácter, porque se convierte en tu destino."

Así que por más que lea libros estimulantes, nada va a cambiar profundamente en su vida porque la mente consciente y la mente subconsciente aprenden de forma diferente. La mente consciente aprende leyendo, mirando, escuchando, tocando, memorizando, y asociando palabras con imágenes sentidos y emociones. Ahora bien, la mente subconsciente (aquella donde reside el secreto para el verdadero cambio) aprende por repetición. Y ahí está el secreto, en la repetición de nuevos hábitos productivos y en la repetición de rutinas para cambiar los hábitos improductivos. Entonces, por ejemplo, cada vez que sienta la necesidad de sentarse a mirar TV en lugar de estar haciendo algo productivo, "vigile sus pensamientos" y cambie la rutina por algo productivo. Luego, dese una recompensa. Y repita el proceso una y otra vez hasta que el nuevo hábito quede grabado en su mente subconsciente. Este proceso requiere de fuerza de voluntad, pero en la medida en que lo realice, descubrirá que la fuerza de voluntad se verá beneficiada por la energía del cambio interno; hasta que el nuevo hábito quedará incorporado y ya no será necesario ningún tipo de esfuerzo para llevarlo a cabo. Este probablemente sea el

punto más importante de todo el libro: recuerde que en la repetición está el secreto para el verdadero cambio.

Fuentes de entusiasmo

Lo interesante del entusiasmo es que funciona como el tanque de combustible de un automóvil. Así como para que el auto marche debemos tener algo de combustible en el tanque, lo mismo sucede con nuestras ideas y proyectos: para que estas avancen, debemos tener algo de entusiasmo almacenado. Ahora bien, ¿qué sucede cuando se acaba el combustible? Usted busca una estación de gasolina, carga y sigue. Lo mismo sucede con el entusiasmo. Cuando se acaba, uno debe salir a recargar esa energía. ¡Y así como el auto puede cargar combustible en cualquier estación, lo mismo sucede con el entusiasmo! Muchas veces esta energía proviene del proyecto en el que estamos trabajando. Otras veces no, y cuando eso sucede, hay que salir a buscarla a cualquier otro lado: una experiencia enriquecedora, una charla alentadora, un consejo amigo, una tarde de actividad física o un proyecto paralelo. Todas ellas son actividades que nos pueden ayudar a recuperar el entusiasmo para así poder volver a canalizarlo en nuestro proyecto.

¡Manos a la obra!

1. Vamos a recuperar algo de tiempo libre para que pueda asignarlo al desarrollo de su idea. Para esto, anote en su cuaderno en qué utiliza cada una de las veinticuatro horas que tiene el día.

2. Intente identificar cuáles de esas horas se pierden haciendo cosas irrelevantes (por ejemplo, viajar hacia el trabajo, mirar la TV al llegar a casa o, por qué no, levantarse demasiado tarde).
3. El objetivo será, a partir de ahora y progresivamente, recuperar la mayor cantidad de tiempo posible de esas horas perdidas. Comience por cambiar los hábitos más sencillos (por ej. mirar demasiada TV luego de cenar). Ya sabe, cuando aparece el impulso, cambie la rutina y luego dese una recompensa. Repita este proceso durante varios días.
4. Una vez por semana, vuelva a hacer el mapa de sus horas y remarque los logros de la semana. Visualizarlos le ayudará a ir por más.
5. La fuerza de voluntad es un ejercicio diario y de tiempo completo. Pero con el paso de los días se hace más y más sencillo. Si al principio cuesta mucho "comenzar" las cosas, utilice recordatorios, pegue notas en la pared con el progreso de cada día y comparta los avances con los suyos. De ahí viene el empujoncito para continuar al día siguiente.
6. En la medida que vaya cambiando algunos hábitos sencillos, propóngase superarse y cambiar hábitos más "díficiles" hasta llegar al más "complejo" de todos: sus pensamientos. El objetivo último será "reprogramar su mente" para dejar de tener pensamientos negativos o improductivos y pasar a tener pensamientos estimulantes que generen oportunidades y situaciones como los que tienen en su cabeza las personas plenamente creativas. ¿El secreto? Comenzar por "vigilar nuestros pensamientos". Simplemente observarlos y entender qué

naturaleza poseen. Descubrirá que usted **no es** sus pensamientos (si puede vigilarlos, claramente usted es *algo más*) y que tiene el poder de "detectar" cuando uno de ellos es improductivo. En ese momento, aplique la misma regla: cambie ese pensamiento por uno productivo ("¿por qué digo que no puedo? ¡si que puedo!"), dese una pequeña recompensa (algo tan sencillo como cerrar los ojos y dar una respiración profunda es suficiente) y repita el proceso cada día hasta que el nuevo pensamiento quede programado en el sistema de hábitos. Aproveche la capacidad neuroplástica de su cerebro, sea su propio programador mental y su potencial productivo/creativo no tendrá límites.

Originalidad

(En el que aprendemos a copiar a lo grande)

En mi carrera profesional participé de innumerables reuniones de las llamadas "*brainstorming*" (o tormenta de ideas) en donde un grupo de personas se encierran en una habitación a pensar soluciones creativas para desarrollar algo o resolver un determinado problema. Si bien la dinámica de trabajo parece en sí misma una buena idea, estas reuniones no siempre resultan del todo productivas: las cuestiones relacionales y sociales a veces se entrometen en el proceso y las ideas quedan pisoteadas en medio de una serie de argumentos egotistas que poco tienen que ver con la creatividad. Y en todos estos grupos siempre aparece un argumento común y paralizante. Un argumento que basta con que alguno de los miembros del *brainstorming* manifieste para que el resto de los participantes inmediatamente acuerde en descartar la idea en discusión: el de la *originalidad*.

"Ah, no, eso ya se hizo", "pero lo he visto antes", "eso sería lo mismo que..." son frases típicas que aparecen en este tipo de reuniones cuando alguien recuerda que algún camino similar ya fue transitado con anterioridad. Y muchas

veces es ahí mismo cuando sucede el gran crimen: algo que podría haber sido maravilloso, incluso original, se cancela sin siquiera darle una mínima chance de *ser*.

El mito de la originalidad

Estoy absolutamente convencido de que otro de los mayores obstáculos de la *creatividad*, está en el hecho de que se la confunda con *originalidad*. Existe la creencia popular acerca de que una idea creativa debe ser única, sin precedentes, algo que se diferencie absolutamente del resto desde el momento de su concepción. Y esto efectivamente sucede en la mayoría de los sucesos creativos, sin embargo, el camino por el que se llega a esa cuota de originalidad tan valorada es siempre a través de lo ya realizado. Picasso decía: "Los buenos artistas copian, los grandes roban", y quienes lo criticaron jamás lograron comprender el significado oculto entre los espacios de las palabras de esa frase. "*Ex nihilo, nihil fit*" (de la nada, nada viene), para crear necesitamos materiales y muchas veces esos materiales pueden ser una idea similar a la que tenemos en mente. Intentar realizarla de la misma forma y hacerla pasar por propia sería simplemente plagiarla -y hay muy buenos artistas que se dedican a ello- aunque eso definitivamente no sería original. Pero también podemos apostar a una idea, procesarla, jugar con ella, dejar que *nos atraviese*, marcarla con nuestra impronta y devolverla al mundo con nuestro propio ADN. En ese momento la originalidad no puede fallar. Porque somos esencialmente únicos, y cualquier cosa que salga genuinamente desde nuestra esencia creativa, sea esta individual o colectiva, también

lo será. Salvador Dalí tenía una hermosa frase para describir esta realidad:

"Las cosas que vemos están en nuestra alma, y no en las cosas. Por ejemplo, si Velázquez copia una fotografía, le sale un Velázquez. Si un tonto copia una fotografía, le sale una tontería. Si Dalí copia una fotografía, le sale un Dalí. La personalidad es absolutamente imposible de quitar".

El problema entonces es poner a la *originalidad* como condición de la *creatividad*. En ese momento, un campo de juego para las ideas que podría haber sido grande como un estadio de fútbol, se acota al tamaño de un balcón de departamento.

¡Combinar, combinar, combinar!

Hemos llegado a uno de los momentos mas importantes del libro. Hasta ahora, he descripto el proceso creativo en términos casi metafísicos; tratando de no irme demasiado por las ramas en esa dirección, haciendo hincapié en el fenómeno misterioso que ocurre permanentemente y que todo lo crea, lo retuerce y lo convierte en algo nuevo con una inteligencia fenomenal. Pero, ¡momento! porque este no es un proceso mágico. No ocurre utilizando una varita mágica. En el plano humano, ocurre a fuerza de voluntad, energía y tiempo. Ocurre a fuerza de trabajo, de investigación, de prueba y de error. Pero por sobre todas las cosas, ocurre a partir del camino recorrido tanto propio como ajeno.

Steve Jobs solía decir que la creatividad era sencillamente una cuestión de "conectar los puntos". ¿Recuerda el juego? Usted tenía una hoja en blanco con diversos puntos negros desparramados, y con un lápiz jugaba a conectarlos hasta descubrir la figura que allí se ocultaba. Con la creatividad sucede lo mismo: cuantos más puntos tengamos para unir, más sorprendente y única será la figura que podamos dibujar. ¿De qué puntos hablamos? De las experiencias de vida. Tenga una vida chata y rutinaria y puedo asegurarle que su obra será igual de aburrida. Tenga una vida rica en experiencias y su obra será mucho más original e interesante. Ahora bien, los hábitos, los miedos y las convenciones sociales "tiran para el otro lado", nos alejan de la diversidad y si no somos conscientes de esto, terminamos teniendo una vida en la que nos limitamos a comer una variante de tres platos diferentes a la semana, nos levantamos y nos acostamos a la misma hora todos los días y vacacionamos en el mismo lugar durante años. Y puede que todas estas costumbres resulten "convenientes" desde un punto de vista organizacional respecto a la vida en sociedad, pero definitivamente son el camino a seguir si quiere quedarse seco de ideas rápidamente. La moraleja de todo este discurso es que nuestras experiencias de vida definen no solo la cantidad de recursos y herramientas que tendremos disponibles a la hora de crear y hacer volar nuestra imaginación, sino que también definen la originalidad de la creación, ya que no hay dos seres humanos (o dos grupos de seres humanos) con igual experiencia de vida.

Pero además de decirle que no se preocupe por *ser original*, quiero ir un paso más allá e incentivarlo a que copie.

Sí, que copie todo lo que pueda. Copie todo lo que le gusta, todo lo que le llame la atención. Esté atento cuando encuentre algo que lo inspira o que "le hubiera gustado hacer" y cópielo. Tome nota. ¿Sabe cómo aprenden los niños a escribir en la escuela? Copiando del pizarrón. ¿Sabe cómo aprende una persona a tocar música con un instrumento? Copiando a otros músicos tocando. Copiar es probablemente uno de los pilares fundamentales de todo proceso creativo. Y esto no es plagio, plagio es copiar algo exactamente igual al producto de otra persona y hacerlo pasar por nuestro. No me estoy refiriendo a eso aquí. Me refiero a copiar, de una o muchas fuentes, con el propósito de mejorarlo (o simplemente cambiarlo) y crear algo nuevo.

Nadie comienza "desde cero"

En el colegio nos han enseñado que Thomas Edison es el inventor de la lámpara de luz. Esto no es del todo cierto. Thomas Edison se basó en el trabajo de Alessandro Volta (quien desarrolló el primer método práctico de generar electricidad) y varios otros inventores que ya habían creado lámparas de luz, pero que eran imposibles de producir masivamente. Edison realizó más de 3.000 pruebas hasta que dio con un diseño que sería fácil de producir en serie. ¿Es justo atribuir solamente a Thomas Edison la invención de la lámpara de luz? Lo dejo a su criterio.

Meses antes de comenzar a producir un nuevo disco, suelo dedicarme a escuchar mucha música y tomar nota de todo lo que me gusta, me llama la atención o me hubiera

gustado que se me haya ocurrido. Tomo nota de todo y utilizo eso en el proceso de producción... y lo que sucede es que al combinar esas "copias" en un proceso propio, el resultado es mayor que la suma de las partes, y absolutamente genuino: tomo un ingrediente de cada plato y cocino el mío propio. Algunas personas al escuchar mis canciones descubren algún arreglo o sonido muy similar a algún otro y me dicen: "¡Ah! Ahí le copiaste el solo a Peter Gabriel". A lo que yo siempre respondo: "Sí, Peter Gabriel ha sido una gran influencia en mi vida como productor musical y ese arreglo en ese momento exacto es mi pequeño tributo a él". No tengo ningún inconveniente en revelar mis fuentes, porque confío en la naturaleza de mi obra. ¿Pero sabe qué? Si investigamos un poco, no será difícil encontrar cuáles fueron las fuentes de inspiración de Peter Gabriel. Él también copió.

¿Y sabe cómo escribí este libro? Sí, imagina bien. ¿O se cree que nací con todas estas palabras en la cabeza? No, leí muchísimo. He dedicado los últimos cinco años de mi vida a leer innumerables cantidades de libros sobre filosofía, psicología, salud, arte, creatividad, música, mitología y espiritualidad. Todo eso lo fui procesando, e incorporé algunas cosas en mi vida. Y al ponerlas en práctica en cada uno de mis proyectos, y descubrir que funcionan, surgió la idea de este libro. No tengo ningún inconveniente en reconocer que estas páginas que usted ahora está leyendo son el producto de copiar la sabiduría de los grandes autores que he leído.

Por eso copie, pero hágalo a conciencia. Copie intentando descubrir cómo es que esa otra persona realizó esa idea que a usted tanto le gusta. Investigue, busque referencias, lea entrevistas, googlee todo lo que pueda. Copie a conciencia y estará copiando no solo una idea, sino el proceso creativo que hay detrás de ella. Esto significa incorporar conocimiento, ponerlo en acción y crecer en el camino de la creatividad.

Todo es un remix

Estamos en el mejor momento de la historia humana para copiar y crear. La era de Internet instaló un nuevo concepto entre productores y creativos llamado "*everything is a remix*" (todo es un remix). Esto significa que ahora tenemos acceso no solo a una infinidad de información que podemos copiar, sino también a las herramientas que nos permiten utilizar todos esos ingredientes para crear nuestro propio producto. Y aquí nadie se preocupa por la originalidad. Los grandes creativos comparten sus obras e incluso comparten información sobre el proceso que se utilizó para llevarlas a cabo en sitios web colaborativos que permiten descargar, copiar y remixarlo todo para crear algo nuevo. En mi caso particular, cuando alguien crea algo a partir de mi obra (por ejemplo cuando alguien remixa alguna de mis canciones, o las utiliza para musicalizar una película) experimento una gran satisfacción porque siento que finalmente yo pude inspirar a otros, como otros me han inspirado a mí. Me hace sentir un eslabón viviente más de la cadena creativa universal.

Internet nos conectó y nos reveló el potencial de copiarnos y colaborar para crear algo nuevo. Existen organizaciones, como la fundación del Software Libre, la iniciativa del Código Abierto o las licencias Creative Commons, que incluso ofrecen un marco organizacional y legal para que este proceso de copiar y colaborar funcione mejor. Y su aporte es realmente significativo. Le daré un solo ejemplo: más de la mitad de los teléfonos inteligentes del mundo corren alguna variante del sistema operativo Android de Google. ¿Sabe cómo está creado Android? Está construido sobre la base de Linux, un sistema operativo desarrollado colaborativamente por miles de programadores independientes de todo el mundo que de forma desinteresada cooperaron con código de programación a través de Internet. Estos programadores crearon código nuevo, pero también se copiaron entre ellos para mejorar cada línea de programación hasta lograr un sistema operativo lo suficientemente estable y robusto como para que Google lo eligiera como base de Android. Android está repleto de código de programación copiado de diferentes fuentes, pero el resultado es definitivamente mayor que la suma de las partes. Pero además, hay un dato que no debemos pasar por alto: Android comenzó siendo una copia del sistema operativo de iPhone. ¿Lo ve? ¡Todos copian!

Tiene permiso para copiar

Mi objetivo en este capítulo es darle *permiso para copiar*. Siéntase con la libertad de no tener que ser original y de copiar todo lo que le guste. A simple vista esto va en contra de la creencia popular respecto a lo que es o no "creativo", pero

ya hemos visto que de ningún modo es así. Debemos destruir el mito de que la creatividad es solamente originalidad. Lejos está de ser solo eso. La creatividad, en términos lisos y llanos, es la combinación de cosas ya realizadas para crear algo nuevo. Y si usted recién está dando sus primeros pasos en el desarrollo de su obra, esto es aún más importante. Porque copiar nos sirve de "punto de partida" para comenzar a realizar algo que sea rápidamente visible y que nos motive a continuar trabajando. Nuestro manifiesto creativo (ver **Apéndice**) dice: "Pretende, hasta que lo seas", esto significa que seamos lo que queramos ser en la vida, la mejor forma de comenzar es pretendiendo que somos eso (sí, *haciéndonos pasar por*), hasta el momento en que nos encontraremos siéndolo realmente.

No utilice el parámetro de la originalidad al momento de comenzar a desarrollar una idea. Copie algo que sea similar y mejórelo. El mundo no necesita más de lo mismo: necesita mejores cosas. Si hace más de lo mismo, puede dar por contado que fracasará. Si hace algo mejor, las chances de trascender serán muy superiores. En la era que vivimos tenemos todo en cantidad: información, objetos, relaciones, problemas, etc. Así que ya no se trata de tener *más* cosas, sino de tener mejores cosas, o hacer las cosas mejores. Por eso *copiar* con el objetivo de *mejorar* es la aplicación más sensata del esfuerzo creativo.

Pero... mi idea es muy original, ¡quiero protegerla!
Supongamos que usted invierte cinco años de su vida en crear un nuevo destapador de cañerías. Su invento es realmente maravilloso, es económico, lo podría usar un ama de

casa promedio y utiliza un mecanismo interno que jamás nadie había utilizado. ¡Tiene una mina de oro en las manos! Fantástico. Luego de mucho tiempo y esfuerzo lo pone en producción y logra establecer una cadena de distribución para venderlo en todo el país. Supongamos que le pone un precio promedio de $10, en este número está contemplado el costo de producción, mercadeo, distribución... y el costo de investigación y desarrollo (los cinco años que le tomó crear su invento). Una vez que su producto está en el mercado, pasan algunos meses y aparece una competencia que vende uno exactamente igual al suyo pero a $5. ¿Por qué lo puede vender tanto más barato? Porque su competidor no tuvo que invertir cinco años en desarrollar el producto. ¿Qué le parece esta situación? ¡Una verdadera tragedia!

Esa es la tragedia que vive el mundo capitalista desde hace unas cuantas décadas, cuando los Chinos se dieron cuenta de que pueden copiar las cosas, producirlas a costos menores y ofrecerlas al mercado internacional. Súmele el "agravante" de que Internet permite copiar canciones, películas, libros, fotografías, planos, mapas e infinidad de otras cosas. Los inventores se dieron cuenta del peligro que conllevaría esta situación hacia finales del 1800, y crearon las famosas leyes de protección de derechos de autor, marcas y patentes que aún usamos hoy en día. Los objetivos de estas reglamentaciones eran muy claros: darles a los inventores la exclusividad sobre sus ideas durante un determinado tiempo. Pasado ese tiempo, las obras pasarían a ser "de dominio público". Y estas leyes funcionaron bastante bien, hasta finales del siglo veinte, cuando

las fotocopiadoras, las grabadoras de casetes y luego Internet comenzaron a ser cada vez más accesibles.

Es así como llegamos a la realidad del día de hoy. Una realidad en la que proteger nuestra idea para que nadie nos la copie es cada vez más difícil. Existen leyes, pero existen personas que logran sortearlas... o a las que ni siquiera les importan estas leyes. Además, la tecnología para copiar avanza a pasos agigantados: una impresora 3D hoy es capaz de "imprimir" la copia de un modelo de una guitarra eléctrica. Usted puede y debe apelar a estos mecanismos de protección para proteger su idea/proyecto... pero no se confíe demasiado, porque está en la naturaleza universal copiar y retorcerlo todo. Nada escapa a esta realidad. Si su obra puede ser mejorada, tenga en cuenta que alguien lo hará tarde o temprano. ¿Le molesta esta realidad? Ahh... ¡nos encanta copiar pero no nos gusta que nos copien! No se preocupe, es normal.

No quiero que se malinterpreten mis palabras. No estoy haciendo apología al robo de ideas. No me parece bien que las personas bajen gratis el último disco de Ariana Grande si ella no quiere que eso suceda. Sin embargo, sucede. Y lo que estoy haciendo en estas líneas es simplemente describir esta realidad.
Algunas personas preferimos no hacernos "mala sangre" y rendirnos ante la era del remix. Mi música se distribuye gratuitamente en Internet con licencias Creative Commons que les dan a las personas la libertad de copiar y modificarla, siempre y cuando se cite la fuente y la obra resultante se distribuya con la misma licencia. No gano dinero, pero mis

canciones se han compartido de a millones en todas partes del mundo... y me hago menos problema porque me roben o no la música. Usted puede adoptar esta misma filosofía o no, queda a su criterio, pero la realidad es algo innegable. Téngalo en cuenta y no se haga falsas expectativas.

Para terminar voy a volver a esas reuniones de *brainstorming* de las que hablaba al comienzo de este capítulo y les contaré un secreto: muchas veces sucede que soy el único que detecta una idea que ya fue realizada con anterioridad. En esos momentos apelo a mi intuición y si encuentro valor en ella, suelo callarme la boca y dejar que todo fluya. Generalmente, durante el proceso de realización tenemos muchísimas oportunidades de mejorarla y de combinarla con otras ideas hasta hacerla única. Y si en el camino alguien hace notar el descubrimiento de una idea similar realizada anteriormente, ya estamos lo suficientemente avanzados y comprometidos como para ser capaces de detectar y manifestar las cualidades que la hacen única y diferente. A veces es mejor callar la boca y dejar que todo fluya su cause natural. "Inteligencia social", creo que le dicen...

¡Manos a la obra!

1. Tiene que adoptar el hábito de copiar para aprender y para crear algo nuevo. Comience copiando algo sencillo. Por ejemplo, si le gustaría ser un mejor dibujante, copie un dibujo que le guste. O si le gustaría escribir una canción, copie los acordes de una canción que le guste.

2. Tome el ejercicio de copiar como un entrenamiento de sus destrezas creativas. No siempre tiene que copiar para "hacer algo mejor". Intente hacerlo periódicamente, sin ningún fin en particular más que el de ejercitar sus técnicas y dotes creativos.
3. A partir de ahora, deberá tener un "archivo de referencias". Se trata de creaciones anteriores que lo inspiren o que le sirvan de base para su propia creación. La cámara de fotos de su teléfono celular es una excelente máquina de generar referencias para copiar, úsela sin discreción, y revise el archivo periódicamente.
4. Busque en YouTube el documental *Todo es un Remix*. Véalo y sorpréndase.
5. Si tiene una idea, y cree que es "original", dedique tiempo a investigar en Internet si a alguien no se la ha ocurrido ya. Es altamente probable que ya haya sucedido, pero no se desanime. Estudie esa implementación y analice de qué forma la puede mejorar.

Tiempo

(En dónde aprendemos a volar)

No hay nada más irritante que estar a solas frente a un reloj de manecillas en el que el segundero avanza "paso a paso" haciendo algún tipo de ruido mecánico. Tic-tac-tic-tac-tic-tac... Cada sonido es como el aviso de algo que se pierde, algo que se va y no volverá. Todos hemos tenido la experiencia de alguna noche de desvelo en la que aquel sonido retumba en nuestra cabeza, acelerando los pensamientos y complicando así el tan ansiado sueño. Y si no le ha sucedido nunca, puede hacer la prueba ahora mismo: busque un reloj de manecillas con un segundero "paso a paso" y quédese un rato. Seguramente no pasará mucho tiempo hasta que decida llevarlo a algún lugar lejano en el que ya no pueda oírlo.

Ahora bien, existen otro tipo de relojes que no hacen ruido, como los de arena, los solares o los de manecillas con el segundero continuo. Estos últimos son hermosos artefactos de avanzada tecnología. ¡A la humanidad le ha costado cientos de años, inteligencia y pruebas lograr que la manecilla del segundero avanzara suavemente, sin sobresaltos y, sobre todo, sin hacer ruido! Contemplar estos relojes es absolutamente agradable, y posee un resultado

casi hipnótico: el suave movimiento del segundero podría calmarnos hasta adormecernos. Ambos relojes (el "paso a paso" y el "continuo") cumplen la misma función: indicarnos la hora. Sin embargo, la experiencia que tenemos al interactuar con cada uno de ellos puede ser muy diferente.

Imaginemos otra situación. Supongamos que a usted le diagnostican algún tipo de mal físico (nada grave, para que vamos a preocuparnos en un ejercicio imaginario) y será necesario realizar una cirugía. Entonces le programan fecha de operación para un día de las próximas dos semanas. ¿Sabe cómo pasa el tiempo esos días? ¡Volando! Mucho más rápido de lo que quisiera. Ahora bien, imaginemos una situación absolutamente opuesta: usted comienza el día sabiendo que a última hora verá a una persona que quiere mucho y que hace meses o años que no ve. ¿Cómo cree que transcurre el tiempo durante ese día? Leeeeeento. ¡Muy lento! ¿Comprende cuán relativa es nuestra relación con el tiempo? Cuando queremos que no pase, vuela. Cuando queremos que vuele, va a paso de tortuga.

Nuestro trato con el tiempo es muy estrecho y generalmente el muy pícaro se atreve a funcionar exactamente de la forma opuesta a la que deseamos: cuando queremos tener mucho tiempo, nos es imposible hacernos un rato. Cuando tenemos un rato, queremos que pase rápido. Estamos con el íntimamente relacionados, así que será mejor que aprendamos a conocerlo mejor.

¿Qué es el tiempo?

Definir el tiempo no es tarea sencilla... ya lo dijo San Agustín en su tratado *Confesiones*: "*¿Qué es el tiempo? Si nadie me lo pregunta, lo sé. Pero si debo explicarlo, no puedo hacerlo*". ¡Y tenía su fundamento! ¿No es rarísimo hablar *concretamente* del tiempo? Es que forma parte del suceder misterioso que describimos en detalle en el primer capítulo de este libro: es difícil explicarlo en palabras, nos trasciende y solo podemos acceder a él a través de algún tipo de convención, como lo son los relojes o los calendarios. Sin embargo, también es para nosotros algo absolutamente concreto y lineal. En algún momento decidimos estructurar los momentos en días, horas, minutos y segundos. De esta manera, podemos "aprovechar mejor cada instante". Esta organización se convirtió así en el pilar fundamental para el estilo de vida que hoy llevamos. El tiempo es tan importante para nosotros que es omnipresente: lo llevamos en nuestra muñeca, en artefactos que colgamos en las paredes de los espacios que habitamos y en la pantalla de inicio de nuestro teléfono celular. La hora nos indica en dónde estamos, qué es lo que pasó y qué es lo que se viene. A esta forma de relacionarnos con el tiempo la llamaremos "lineal".

El tiempo lineal

"El tiempo es dinero" es la frase esencial sobre la que se ha construido la sociedad moderna. Al tiempo "hay que aprovecharlo al máximo", "sacarle el jugo", no dejar que "se nos escape de las manos" porque si no... bueno, ¡quién

sabe en realidad qué puede pasar!, ¡algo malo seguramente! Lo cierto es que todos nos hemos puesto de acuerdo en que la maquinaria debe estar encendida el mayor rato posible. Y si alguna vez convenimos días de veinticinco horas, entonces ajustaremos nuestros sistemas para que sea posible producir durante una hora más.

Y entonces corremos.

Corremos para llegar con todo lo que hay que hacer, que a veces es mucho más de lo que sería razonable hacer en ese período de tiempo. La vida se convierte así en una rutina en la que "despachamos tareas pendientes" desde el mismísimo momento en que la alarma del reloj despertador suena, hasta el momento en que apoyamos la cabeza en la almohada para descansar en la noche. Y mientras esto *pasa*, no estamos presentes en el momento *presente*. En el "ahora", que en definitiva es el lugar más rico e interesante para situarnos en la vida.

Daría la sensación de que al correr, escapamos hacia algún lado. Escapamos del pasado, seguramente. Pero también escapamos de un presente que siempre e indefectiblemente nos ofrece una experiencia concreta y a la cual muchas veces no tenemos la capacidad de asistir. El asunto es que el *ahora* es un momento al que no podemos acceder desde ningún reloj. Si, de hecho, estamos observando uno de estos objetos en particular, veremos que *este instante* se nos escapará de manera irremediable. Si vamos caminando por la vida mensajeando con nuestro teléfono celular, el ahora se nos escapa. Si mien-

tras estamos cenando en familia pensamos en los problemas que tenemos en la oficina, el ahora se nos escapa. Si camino al trabajo nos quedamos dormidos en el tren, el ahora se nos escapa.

El momento presente pierde sentido si queremos aproximarnos desde el tiempo lineal. Porque "ahora" ya pasó... ¿y ahora? ¡Ya pasó también! En una interpretación lineal del tiempo, el ahora es el punto de conexión entre el pasado (que no existe) y el futuro (que tampoco existe). O sea, ¡¿el ahora no existe?! Y sin embargo sucede. ¿Pero en dónde?

El tiempo trascendental

"*La vida es aquello que sucede mientras estás haciendo otras cosas.*" Así lo dijo John Lennon, ¿recuerda? En alguna parte de nuestra conciencia, todos sabemos que existe otro tiempo. Un tiempo que es más amplio que aquello que nos marca el reloj y que definitivamente no es lineal. Un tiempo que no tiene comienzo ni fin y desde el cual todo nace y todo sucede permanentemente. Un tiempo que nada tiene que ver con las horas, los minutos y los segundos. Un tiempo al cual accedemos en muy contadas oportunidades, pero que definen experiencias significativas en nuestra vida. Este tiempo trascendental es el *ahora permanente*. Es el momento en el que todo se está creando, todo se está transformando y todo está *sucediendo*.

Para entenderlo mejor imagine un barco atravesando el océano. El barco en marcha es el momento presente, el "suceso". Lo que deja tras si es una estela de espuma sobre

las olas del mar que, algunos metros luego, se desvanece. La estela es lo que queda en el pasado... memorias, recuerdos de un barco que pasó... no mucho en realidad. ¿Y qué hay frente al barco? El vasto mar por recorrer. ¿Comprende? El barco en marcha es el suceso permanente, y nosotros solo en algunos momentos muy concretos nos damos cuenta de que estamos navegando en él. Porque generalmente nos quedamos contemplando la estela, o mirando hacia el horizonte.

La vida entonces es un constante "ir y venir" entre el tiempo lineal y el trascendental. Algunas personas entran y salen de este último -aquel en el que suceden las cosas significativas- con mucha facilidad. Otras, simplemente acceden a él por accidente. A veces cuando la experiencia vivida es muy buena nos encontramos diciendo: "Huy, ¡se me pasó volando!". Lo que esto quiere decir es que el tiempo "de reloj" se pasó rápido... pero en realidad los que estuvimos "volando" fuimos nosotros. Estuvimos tan inmersos en la experiencia del momento presente que trascendimos las convenciones del mundo descriptible, trascendemos el tiempo lineal y volamos a través del plano trascendental... allí es donde sucede la magia creativa.

El tiempo creativo

Lo primero que sucede cuando estamos inmersos en el proceso creativo (sea este productivo, o simplemente juego) es que el tiempo lineal se desvanece. Perdemos noción de la hora y simplemente sucedemos. Volamos en un espacio en el que el reloj ya no tiene poder sobre nosotros.

Este período puede durar algunos minutos o varias horas, dependiendo de la naturaleza del proceso creativo y de nuestra capacidad de bucear en él. Y así como entramos en ese estado, cuando salimos volvemos con una sensación de "habernos corrido del mundo por un rato". Miramos la hora y el tiempo se pasó volando. La experiencia quizás solo duró un momento, pero lo vivido es mucho más significativo. ¿Y los problemas? ¿Y las preocupaciones? ¿Y las tareas pendientes? Todo eso pasa a un segundo plano en el tiempo creativo.

Todos experimentamos al tiempo creativo en diversos momentos de nuestras vidas. Cuando armamos un rompecabezas, pintamos un cuadro, nos perdemos en el laberinto de algún video-juego o le contamos un cuento a nuestro niño. Lo hacemos naturalmente y en la medida de lo posible (esto es, en la medida en que el mundo exterior nos lo permite). La experiencia es limitada, definitivamente. No vivimos en un estado de creatividad permanente, pero al menos podemos tener la intención de vivir la experiencia creativa con mayor frecuencia. ¿Y por qué deberíamos hacerlo? Porque es ahí mismo cuando descubrimos que la creatividad es la puerta de acceso a través de la cual es posible pasar de un tiempo a otro, es allí cuando se nos revela...

"¡El sentido de la vida!"

En el quehacer cotidiano vivimos como si la vida tuviera un único sentido: de principio a fin, desde que nacemos hasta que nos morimos. Arranca en cero y avanza año tras

año, hasta el año más alto que podamos alcanzar. Este sentido lineal y predecible (o al menos eso es lo que intentamos hacer permanentemente: "predecir") es una visión un tanto acotada (y hasta trágica) de la vida. Porque se concentra en las tareas pendientes, y no en las experiencias significativas.

El sentido de la vida no es un camino lineal. El sentido de la vida es *darle sentido a la vida* a través de lo que hacemos, a través de nuestra obra creativa. Y esto es algo muy difícil de explicar en palabras, pero que sin embargo cualquier persona que haya pasado por una experiencia creativa genuina lo puede entender, y lo sabe desde lo más profundo de su corazón. Veamos algunos ejemplos:

Usted está trabajando intensamente en una idea en la que cree muchísimo. *Su vida cobra sentido.*

Usted se acaba de enamorar. Y la otra persona está enamorada de usted. *Su vida cobra sentido.*

Usted acaba de encontrar un problema significativo y decide hacer algo al respecto. *Su vida cobra sentido.*

Usted sale por primera vez a jugar al parque con su pequeño hijo. *Su vida cobra sentido*.

¿Lo ve? El sentido de la vida está en nuestra capacidad de vivir experiencias genuinas y creativas en el ahora. Cuando eso sucede, "el tiempo del reloj" ya no importa; es el otro tiempo, el trascendental, en el que suceden las cosas que le

dan sentido a nuestra vida. Por eso es importante acceder a él a conciencia con mayor frecuencia.

Ahora bien, para que todo esto suceda necesitamos de ambos tiempos: del lineal y del trascendental... y si el lineal es tan escaso, y estamos siempre ocupados con los quehaceres cotidianos,... ¿cómo llegaremos a alcanzar el tiempo creativo?

Balance de carga

"No tengo tiempo" es la excusa más frecuente del mundo. Un "no tengo tiempo" es en realidad un "no quiero". Porque si realmente "quiero", entonces buscaré todos los medios para hacerme del tiempo necesario. ¿Pero por qué no quiero? Bueno, los miedos son muchos... uno de ellos seguramente tiene que ver con desprendernos de nuestra relación con el tiempo lineal. Que sería algo así como tirar la agenda a la basura por un rato y dejar que nuestra vida se rija por otras reglas... estremecedor, ¿verdad?

La creatividad requiere de organización, de tiempo y de disciplina. Sí, la creatividad no es amiga de la pereza. La organización es necesaria para optimizar los espacios libres de nuestra vida y poder llenarlos con momentos creativos. Ni a usted ni a mí nos sobra el tiempo, sin embargo, podemos hacer muchísimas cosas para optimizar nuestros momentos y ganar algunos minutos, o quizás horas, que podemos destinar a momentos creativos. Uno de los espacios más frecuentes en los que "perdemos el tiempo" tiene que ver con las horas del día que dedicamos al trabajo, sobre

todo en aquellas destinadas a movernos hacia y desde allí. Muchas personas toman a este lapso como "tiempo muerto", pero en realidad hay muchísimo que se puede hacer en ese espacio. Si viajamos en transporte público, siempre podemos disponer de un libro para aprender más acerca de la actividad que nos apasiona, o de un anotador para bocetar ideas y reflexiones respecto a esa actividad. Si no hay nada concreto por hacer, ¿por qué no aprovechar para dejar que la imaginación vuele un rato y ver qué sale de ella?

En un viaje en bus de regreso del trabajo que se hizo mucho más largo de lo esperado se me ocurrió una idea descabellada: producir un álbum musical en cuatro días. ¿Por qué se me ocurrió? ¡No lo sé! Lo cierto es que mi mente vagó tanto en ese trayecto que de repente apareció esa idea y se aferró fuerte en mis pensamientos. Al cabo de un par de días me encontré escribiendo tres canciones por día: una a la mañana, una a la tarde y una a la noche, para lograr las doce canciones que formarían parte de ese álbum, uno de los más escuchados de mi banda. Desde entonces utilizo mis trayectos al trabajo para realizar cualquier acción que pueda estimular mi creatividad: leer un libro, investigar sitios web con mi teléfono celular, pensar ideas para mi trabajo o escuchar alguna charla o conferencia de alguna persona que me interese a través de YouTube.

Luego hay muchísimas cosas que podemos hacer para optimizar nuestro quehacer cotidiano y recolectar minutos perdidos que luego nos sirvan para invertir en nuestro proceso creativo. He aquí algunos consejos:

Al comienzo de cada día, haga un listado de las cosas más importantes que deba llevar a cabo. La idea es realizarlas cuanto antes. Liberarnos de la carga pesada lo más temprano posible para que el resto del día pueda llevarse a cabo con menos tensiones.

David Allen en su libro *Organízate con eficacia* ofrece un consejo altamente efectivo: "*Si hay algo que pueda resolver en menos de dos minutos, hágalo ahora*". De esta forma evitamos acumular pequeñas tareas pendientes que luego pueden volverse una piedra más difícil de mover. Personalmente, opto por tener momentos del día especialmente dedicados a resolver estos pequeños temas. Generalmente, a las once de la mañana me dispongo a usar una hora completa para responder todos los mails y resolver todos los asuntos de trabajo que puedan ser resueltos rápidamente. Esa hora "productiva" me ordena muchísimo el día y me libera la tensión mental respecto a los temas pendientes. ¡Haga la prueba!

Levántese más temprano. ¡Pero no mucho! Comience por levantarse media hora más temprano cada día, pero decida con antelación qué hará con esa media hora. Puede optar por re-encontrarse con su creatividad, o por adelantar temas de otras cosas para tener un día con más tiempo libre.

Todos tenemos vidas muy atareadas, por eso en general se trata de robarle un poco de tiempo a la vida del mundo, para ofrecérselo a nuestra creatividad... suele ser por eso que el siguiente consejo da resultado.

Tenga un amante

Elizabeth Gilbert en su reciente libro acerca de la creatividad, *Big Magic* (gran magia), recomienda una receta bastante interesante para las personas que tienen muy poco tiempo para ser creativas: **tener un amante**.

Ok, no es literal. No es la intención de estas líneas ponerlo en una situación comprometida en su vida sentimental. En realidad la idea se refiere a ver a la creatividad como si fuera nuestra amante. Pensemos juntos... ¿qué sería tener un amante? Bueno, a los amantes no se los ve todo el tiempo, generalmente tienen que elegir un día y un lugar para verse. Muchas personas "se escapan en la hora del almuerzo" solo para besar a la persona deseada. Pero además, a los amantes se los protege de nuestro mundo, no solo para evitarnos problemas, sino para no contaminarlos con todo aquellos que nos aburre y queremos evitar que impregne en la otra persona. Bueno, la creatividad es nuestra amante. Entonces "inventamos viajes de negocios" para encontrarnos con ella, sea de la forma que sea. Le dedicamos nuestros pensamientos, la cuidamos de nuestro mundo rutinario y la ocultamos como si fuera nuestro más preciado tesoro hasta el momento que ya no sea necesario y tengamos el coraje para mostrar nuestra relación al mundo (créame, el momento llegará indefectiblemente, y más le vale estar preparado).

Y también nos ponemos lindos.

¿Alguien va al encuentro de su amante todo desalineado? ¡No! La gente se viste bien, se baña y se perfuma para atraer más a la otra persona. Bueno, con la creatividad sucede lo mismo. No podemos ir a su encuentro "así nomás", debemos estar bien preparados. Si somos deportistas, no podemos ir al encuentro de nuestra amante vestidos de saco y corbata. Si somos pintores, más vale que nos pongamos el delantal. Si somos músicos, la esperamos con el instrumento en la mano. Y un consejo especial para las personas que se sienten frecuentemente desmotivadas: si van a pasar un día entero en casa, no se queden con el pijama puesto. En lugar de eso, se bañan y se visten como corresponde para que la creatividad se sienta atraída hacia nosotros y no piense que somos unos dejados. No hay ningún estudio científico que avale mis palabras, ¡pero le prometo por experiencia propia que dejarse el pijama puesto no aumenta nuestros niveles creativo-productivos!

El tiempo creativo como sustento de otros asuntos

Hay un mensaje implícito bajo las páginas de este libro que enunciaré ahora claramente: *la creatividad es la actividad saludable por excelencia*. Las actividades creativas no solo nos ayudan a estimular nuestros sentidos, conectarnos con nuestro lado espiritual y trascender a través de lo que hacemos, sino que muchas veces son el sustento necesario para atravesar los momentos especiales de la vida.

Lucila Pivetta es una cantautora argentina con una sensibilidad maravillosa para escribir canciones sencillas y naturales capaces de atrapar la atención de cualquier persona. Ella llevó a cabo un proyecto muy original: es-

cribir una canción por día hasta llegar a cien. ¿Se imagina? Ya escribir una canción es todo un logro, ¡imagínese cien! Cuando le pregunté de dónde surgió tan particular idea, me comentó que fue el producto de una decisión concreta: tener un proyecto que le funcione de sostén para salir adelante luego de uno de esos periodos turbulentos que todos atravesamos en la vida. Llevarlo a cabo la obligó a "bajar el juicio al mínimo" (en otras palabras, ser mucho menos autocrítica con su obra, lo cual no es una tarea para nada fácil). Pero lo más interesante de esta experiencia (más allá de las cien canciones, entre las cuales podremos encontrar algunas perlas realmente hermosas) es cómo ella relata su pasaje del "tiempo lineal" al "tiempo trascendental" cada vez que se sentaba a escribir una canción:

"No recuerdo nada del momento concretamente. De hecho, no sé de dónde vinieron esas palabras. Las leo después y digo: ¿de dónde saqué esto que estoy diciendo?"

Cada día, Lucila se sentaba con su guitarra a jugar un rato y cuando sentía que aparecía alguna palabra o alguna melodía interesante, la atrapaba. Y comenzaba a escribir. Y escribió (y grabó) cada una de las canciones de un solo tirón. Así, durante cien días Lucila rompió con el tiempo lineal, conectó con el tiempo trascendental y trajo a este mundo cien canciones en un ejercicio que comenzó siendo un experimento, y terminó siendo una de las experiencias más enriquecedoras de su joven vida. Durante todo este proceso, Lucila compartía sus canciones en las redes sociales. Recibió el apoyo de sus pares... y cuando la ins-

piración comenzó a agotarse, apeló a una nueva idea creativa: ¡invitar a músicos para que la ayudaran a componer más canciones! Finalmente, alcanzó su objetivo y lo celebró a lo grande.

Tener un proyecto creativo nos ayuda a atravesar los momentos difíciles de la vida con mayor entereza y claridad. Porque nos obliga a salir del tiempo lineal (ese en el que surgen los problemas) y a conectarnos con el trascendental (ese donde habitan las soluciones, o la energía necesaria para encontrarlas). Hacer el ejercicio de entrar en el espacio creativo periódicamente expande nuestra conciencia, nos permite sintonizar con ideas que quizás ni se nos hubieran imaginado y enriquece no solo todos los aspectos de nuestra vida cotidiana, sino también los de quienes están a nuestro alrededor.

No importa que el proyecto sea grande, pequeño, fácil o imposible. Lo importante es siempre tener una excusa para romper con la rutina del reloj, ponernos lindos y salir al encuentro de nuestra amante la creatividad, allí en el espacio del tiempo trascendental. Y lo que suceda de ahí en más... que *suceda* ¡y que nos sorprenda!

Ah... ¿y qué hay de aquello de "bajar el juicio" que comentaba Lucila Pivetta algunos párrafos más arriba? ¡Sabia decisión si uno quiere terminar las cosas! Como vimos en el Capítulo 6 ("Voluntad"), la autocrítica es una de las principales causas por las cuales los seres humanos no terminamos nuestros proyectos. Somos tan perfeccionistas (y tememos tanto a la crítica externa) que nos perdemos en un mar de detalles que

muchas veces tienen muy poco sentido y no hacen más que posponer los resultados. ¿Sabe una cosa? Nadie está mirando. Todos están demasiado ocupados con sus propios asuntos. Los científicos afirman que tenemos unos 50.000 pensamientos por día. Así que si uno de esos pensamientos es acerca de nosotros, eso sería un 0.002% del total... ¿no es muy significativo, verdad? Nadie es perfecto, y tampoco lo será nuestra obra. ¿Y qué? Mejor terminar algo imperfecto, que dejar algo perfecto pendiente por toda la eternidad. Por eso la autocrítica, en su justa medida.

¡Manos a la obra!

1. Haga un esquema horario de un día promedio. Divídalo en tres partes: ocho horas para descansar, ocho horas para trabajar y ocho horas para hacer lo que quiera. ¿Ah, no? ¿Su vida no se rige bajo esa regla? ¡Lo sabía! Bien, haga un listado de razones por las cuales no se cumple esa estructura.
2. Comenzará a intentar acceder al tiempo trascendental cada día, aunque sea por algunos minutos. El ejercicio consiste en comenzar dedicando cinco minutos a acercarnos a la actividad creativa que nos interese, sea cual sea. Visite a su amante durante cinco minutos durante cada día en el trabajo, en su hogar, o mientras camina por la calle. ¿De qué forma? Las hay tantas como actividades creativas, así que encuentre la suya
3. Al finalizar cada semana, haga un resumen de las experiencias generadas en esos cinco minutos diarios. No tienen que ser necesariamente experiencias significativas o transformadoras. Intente "unir los puntos" entre

cada una de ellas... quizás estén apareciendo nuevas ideas o nuevos desafíos.

4. No dependa tanto de los relojes. Si utiliza reloj de pulsera todos los días, puede quitárselo los sábados y domingos.
5. Haga un examen de conciencia e intente enumerar todos los momentos de su vida en los que sintió que esta cobraba sentido. Es probable que muchos de ellos tengan algo en común. Intente descifrar qué, y el camino de la creatividad se abrirá aún más ampliamente para usted.

Ritmo

(En el que aprendemos los pasos fundamentales de baile)

Hace algunos días veía a una pequeña niña andar en bicicleta por la vereda de mi casa cuando una señora (aparentemente su tía) que llegaba al lugar en taxi exclamó al bajar del vehículo: "¡Wow! ¡Sin rueditas! ¿Cómo hiciste para aprender?". La nena, sin dejar de pedalear y con una enorme sonrisa de oreja a oreja gritaba: "¡No sé! ¡No sé!".

¿Quién sabe cómo hace equilibrio? Haga memoria y recuerde cómo fueron sus primeros pedaleos en bicicleta (sin rueditas de apoyo, claro). De repente, casi como por arte de magia, el equilibrio está. Y a medida que vamos pedaleando, mantenerlo y avanzar se hace más y más fácil. ¿Podría explicar en palabras cómo aprendió a andar en bicicleta?
Esta pequeña anécdota urbana me pareció un ejemplo maravilloso para describir la importancia de la *sintonía:* el pedaleo alcanza el ritmo justo para que la bicicleta avance sin que debamos hacer demasiado esfuerzo por mantenernos en equilibrio. Hay una diferencia enorme entre "estar en sintonía" y estar fuera de ella. En la bicicleta, por ejemplo, estar en sintonía con el ritmo significa alcanzar el equilibrio y avanzar. Estar fuera de sintonía, en cambio, significa

caernos al piso. En el día a día, nuestros cuerpos están de manera permanente sintonizando con el medio ambiente, y afortunadamente lo hacemos de forma inconsciente: nuestros ojos sintonizan con la luz para poder ver correctamente, nuestros oídos con las frecuencias resonantes del sonido en el aire, nuestro corazón sintoniza su bombeo según los requerimientos del cuerpo... Todo sintoniza con todo en un equilibrio perfecto que nos mantiene vivos.

Esta sintonía no nos cuesta demasiado, aunque a veces hacemos un gran esfuerzo para llevarla a cabo. "¡Oye, Juancito! ¡Presta atención!". Le grita la maestra al alumno que se está durmiendo en el último banco. Entonces, Juancito se repone, levanta la mirada, frunce el ceño para ver mejor y expande sus oídos a ver si por allí le entra más información. Pero nada de eso funciona, no vemos mejor por fruncir el ceño. Tampoco escuchamos mejor por contraer los músculos de nuestras orejas. Nuestros sentidos son muy sensibles, y lo único que debemos hacer es dejar que hagan su trabajo. A pesar del esfuerzo muscular, es muy posible que Juancito no logre mantener la atención por mucho tiempo. No está en sintonía con la maestra. Si ella estaría contando algo más interesante, seguramente captaría su atención inmediatamente y se mantendrían en sintonía durante toda la hora.

Cuando estamos en sintonía nos relajamos. Y detestamos cuando esta se rompe. Usted viene manejando con su auto, llega a una avenida y alcanza la "onda verde" de semáforos. Ahora avanza a marcha segura y fluida durante una, dos, tres, cuatro cuadras. Esquiva un poso por aquí, esquiva un

auto por allá. Sigue avanzando, acelera un poco la marcha... relaja sus piernas y se retrae en el asiento. ¡Qué placer! Minutos más tarde, la onda verde se corta y aparece el primer semáforo en rojo. ¡Maldición! No hay sensación más molesta que la que se genera cuando nos cortan la sintonía. ¿Se da cuenta?

El ritmo creativo

Los procesos creativos, así como todos los procesos del Universo, tienen un ritmo que no suele ser constante. En algunos momentos puede ser más acelerado, en otros más lento o pesado. Esto se condice con la naturaleza de las cosas: vivimos en un universo que no es mecánico y exacto, sino que fluye en constante adaptación con el todo. Es así como a veces vemos a una nube pasar muy rápido y otras veces muy lento. Así como un gato a veces corretea a altísima velocidad por toda nuestra casa y otras veces camina como si fuera un ninja. Así como un músico en una misma canción puede variar varias veces el *tempo* para transmitir mejor la intención de cada una de sus partes. Todo lo que *es* se mueve, y se mueve con un determinado ritmo que no es milimétricamente constante. Y si en nuestro proceso creativo no tenemos la capacidad de darnos cuenta de esto, seremos arrastrados por una dinámica que no siempre estaremos en condiciones de interpretar, lo cual pone en peligro el proceso completo. He aquí la importancia de *sintonizar* con el ritmo de la creatividad.

Esta sintonía en las personas que son altamente creativas es una cualidad que sucede naturalmente. Un dibujante ve un

trozo de papel y un lápiz tirado en una mesa e inmediatamente tiene la capacidad de sumergirse en su propio dibujo. Puede "entrar en la zona" con solo encontrarse con los materiales que necesita para expresar su arte. En el estudio de grabación me suele suceder que cuando estamos por grabar a varios músicos, pasamos algunas horas instalando los instrumentos, los micrófonos, arreglando los cables y ordenando el lugar para que todos entren tranquilos. Mientras esto sucede, los músicos no pueden dejar a los instrumentos en paz. Tienen que agarrarlos para tocar cualquier cosa... es como si hubiera una conexión magnética entre el instrumento y el músico: sintonizan de inmediato hasta que les pido por favor que dejen de tocar porque no puedo terminar de hacer mi trabajo.

Sin embargo, también hay para quienes la sintonía con el ritmo creativo es un proceso un tanto más difícil. Si no llevamos una vida creativamente activa, lo más probable es que hayamos desarrollado sin siquiera darnos cuenta el instinto de sintonizar con las cosas que ocupan nuestra cabeza cada día: los problemas en casa, los temas de trabajo, las noticias en la TV. Entonces, al principio la sintonía con el proceso creativo-productivo será un trabajo un tanto forzoso. "¡Un libro no se escribe solo, mejor que ponga el culo en la silla y comience a escribir!". Solía gritarme a mí mismo cuando tuve cero ganas de trabajar en estas páginas que ahora son un libro. Al cabo de unos minutos, la sintonía se había dado y las palabras brotaban como agua de manantial.

Ahora que conocemos el valor de sintonizar con el ritmo creativo, vayamos un poco más allá para comprender cuáles son las diferentes etapas que lo comprenden y poder así ser un poco más conscientes del momento que estamos pasando mientras desarrollamos nuestra idea o proyecto.

Etapas creativas

Suelo ejercitar corriendo 45 minutos alrededor de la pista de atletismo del parque de mi barrio. Y a pesar de que los médicos recomiendan llevar a cabo este tipo de ejercicio a primera hora del día, lo cierto es que a mí me funciona mucho mejor realizarlo al caer la tarde: correr es mi forma de desconectar definitivamente la tensión del día, un dar vuelta a la página que me relaja y me energiza a la vez, para encarar las últimas horas del día (las que uso para producir música o escribir) con mayor plenitud. Luego de una hora de viaje de vuelta a casa tras una larga jornada de trabajo, me dispongo a ponerme mis shorts, mis zapatillas y auriculares, y comienzo a correr en dirección al parque. Los primeros quince minutos, mi paso es lento y mis piernas se sienten pesadas. Voy despacio, avanzando paso a paso, metro a metro, mientras mi cabeza me dice: "¡Estoy cansado, basta, me quiero ir a mi casa a echarme y mirar la tele!". A partir de los veinte minutos, siento un torrente energético que me permite avanzar con total facilidad: en ese momento sintonizo con esa energía, mi paso se acelera y mis ganas de correr aumentan. Siento que todo mi cuerpo se convierte en una "máquina de avanzar". Eso dura varios minutos más, hasta que de un momento a otro quedo exhausto y quiero dejar de correr definitivamente. En ese momento

bajo un poco la marcha y continúo el trote más lentamente, hasta que diez o quince minutos después, vuelvo a sentir esa sensación energizante, vuelvo a "sintonizar con el ritmo" y puedo continuar corriendo a paso rápido y firme durante varios minutos más. Es así cada vez que salgo a ejercitar, desde hace aproximadamente quince años.

Algunos entrenadores hacen referencia a esos procesos de cambio de ritmo denominándolos "cambios de aire". Recuerdo que cuando era niño, en la clase de gimnasia del colegio me empezaba a doler el abdomen luego de correr cinco o diez minutos y ya no quería avanzar más. "¡Es el primer aire, no pasa nada, seguí corriendo!", me decía mi profesor... y tenía razón. Yo bajaba el ritmo y al cabo de unos minutos, el abdomen ya no me dolía y era capaz de correr muchos minutos más.

Así es como aprendí en la práctica la importancia de sintonizar con el ritmo, en este caso, de trote. Si a los diez minutos de correr me hubiera detenido solo porque mi cuerpo pedía a gritos que dejara de machacarlo... bueno, nunca hubiera podido entrenar demasiado. En realidad, el cuerpo no me estaba diciendo "ya basta", sino simplemente "vamos un poquito más despacio". No es necesario detenerse del todo, basta con bajar un poco la marcha para sintonizar con el ritmo biológico del momento. Luego, cuando volvemos a sentirnos fuertes y energizados, volvemos a sintonizar con ese ritmo biológico y descubrimos que es posible ir mucho más rápido. Es solo cuestión de estar más atentos a cada cambio de etapa, y a lo que nos está diciendo el cuerpo. Muchas personas tienen una sensibilidad especial para

sintonizar con el ritmo y lo hacen naturalmente, sin saber cómo, otras, van aprendiendo sobre la marcha. Lo cierto es que la única forma de dominar el arte de "sintonizar con el ritmo" es sobre la base de la experiencia propia, pero hay algunas cosas que podemos aprender de antemano para entender mejor este concepto.

La creatividad es un fluir, es como salir a trotar, una interacción constante entre nosotros y el desarrollo/objeto de nuestra idea. Y durante ese fluir de *ir y venir* de *probar y ver qué pasa* hay diversos momentos o etapas:

La etapa del "fluir pleno"

Esta es la etapa óptima de todo proceso creativo y suele suceder inmediatamente luego de comenzar a trabajar en una idea. En esta etapa sentimos que todo lo que hacemos suma y hace bien al proyecto. Nos sentimos productivos. El tiempo se nos pasa volando y tenemos la sensación constante de estar haciendo algo que vale la pena. Nuestra vida cobra sentido, las ideas fluyen con rapidez, y si somos habilidosos a la hora de implementarlas, nuestro proyecto comienza a tomar forma a una velocidad más que emocionante. Durante esta etapa se convierte prácticamente en el norte de nuestra vida. Nos mantiene el pensamiento ocupado aun cuando no estamos trabajando en él. Nos vigoriza cada mañana al despertarnos y nos hace dar varias vueltas en la cama antes de irnos a dormir. Generalmente no queremos dejar nuestra labor creativa mientras la estamos llevando a cabo y algunas personas llegan a alcanzar niveles

de cansancio muy poco saludables luego de trabajar durante varios días y noches sin sueño.

Mientras todo esto sucede, la emoción y la excitación son las protagonistas en nuestro cuerpo... con todo lo bueno y todo lo malo que eso puede significar. Porque también somos muy sensibles, poco objetivos, todo nos parece genial y cualquier crítica externa es vista con malos ojos porque significa una potencial detención forzosa a esa marcha frenética que venimos llevando a cabo con nuestra obra. A pesar de todo esto, se trata de una etapa maravillosa porque nos hace sentir vivos, útiles y con una misión concreta en la vida. Esta etapa no dura para siempre, en la medida en que vamos trabajando, nuestra energía interna se va agotando (y esto es perfectamente normal). Es así como súbitamente sentimos que todo nos cuesta un poco más.

La etapa del "trabajo duro"

En todo proyecto creativo hay un momento en el que la inspiración no importa tanto como la constancia y la tenacidad en el trabajo para llevar adelante una idea. En estos momentos las ideas pasan a un segundo plano y lo que debemos hacer es más bien un trabajo práctico y de superación a base de fuerza de voluntad. Por ejemplo, usted puede tener la brillante (¿?) idea de hacer la torre de alfajores más grande del mundo. Eso puede ser un proyecto muy emocionante, hasta que llega el momento de ponerse a apilar alfajores... ahí es usted y su fuerza de voluntad... no hay mucho más, y al cabo de algunos días de apilar alfajores, es probable que el trabajo se le haga cuesta arriba. Es por eso

que esta etapa puede ser un poco densa, aburrida, demandante, sacrificada... sin demasiada excitación. Un concertista se sienta ocho horas por día durante varios meses con su instrumento para practicar antes de interpretar una gran ópera frente al público. Nos guste o no, todos los proyectos creativos tienen un momento en el que hay que sentarse, bajar la marcha frenética y trabajar.

"Mejor que ponga el culo en la silla porque un libro no se escribe a sí mismo", (sí, me lo acabo de decir nuevamente para poder continuar).

Durante esta etapa es muy probable que la mente (o el cuerpo) nos envíen el mensaje de "ya basta, por favor, detente" y si no somos conscientes... nos detendremos, quizás hasta con un poco de desgano. Y quizás al cabo de algunos días volvamos a retomar el trabajo solo para descubrir que la cantidad de energía necesaria para continuar es demasiada... y volvernos a detener... así sucesivamente hasta abandonar el proyecto. He aquí una de las principales causas de la epidemia de abandono de ideas que sufre la humanidad. Pensamos que necesitamos ser superhumanos para sobrellevar los momentos difíciles de un proyecto y terminamos abandonando en el camino, cuando en realidad lo único que debíamos hacer era bajar la marcha un poco hasta que la cuestión se destrabara y todo volviera a fluir nuevamente.

Estar atentos a este cambio de ritmo es una de las principales destrezas de todos los grandes creativos de la humanidad. Forzar un desarrollo a un ritmo que no es el natural

puede ponernos en una situación de desgaste de energía que termina resultando muy peligrosa. ¿Cómo cree usted que se sentía Thomas Edison mientras experimentaba con cada una de las tres mil lámparas que creó hasta alcanzar el modelo que hoy conocemos? ¿Realmente piensa que en su cabeza el tipo decía "esta es la lámpara dos mil, ¡mil más y habré terminado!"? ¡No! Cada una era la posibilidad de alcanzar su meta. Tres mil intentos pudieron haber sido tres mil pequeñas frustraciones para él.

Si usted utiliza una manguera de bombero a máxima presión para llenar una botella de agua, lo más probable es que le tome demasiado tiempo y energía embocar el líquido en el recipiente y termine derramándolo por todos lados. Ahora bien, si baja la presión del chorro a mínimo nivel y utiliza un pico, seguramente podrá llenar la botella mucho más rápido y sin hacer tanto lío. Usted pensaba que llenar una botella con agua a máxima presión iba a hacer las cosas más rápidas pero no... en realidad, para ser más rápidos y efectivos había que bajar un poco la presión. Con los procesos creativos sucede exactamente lo mismo. Antes de detenerse cuando todo se vuelve denso y cuesta arriba, baje un poco la marcha, intente sintonizar con el nuevo ritmo y avance a paso lento pero firme. Y no se preocupe demasiado por este cambio de velocidad, no hay otra dirección que hacia delante. Así su proyecto continuará hasta el momento en que, casi sin darse cuenta, volverá a la etapa de fluir pleno...

... o no.

La etapa de la "detención forzosa"

Otra de las etapas del proceso creativo es la de *detención forzosa*. Se trata de un momento en el cual ya sea por causas propias o ajenas, hay que hacer una pausa en el proceso y poner la atención en otra cosa. Esto puede suceder por infinidad de motivos laborales, familiares o personales... pero lo importante es no tomar esta etapa como una etapa negativa (de hecho, ninguna lo es) porque lo que sucede luego de esta detención es que al retomar nuestro proyecto, lo vemos con mayor objetividad; y a partir de ahí podemos tomar decisiones sobre lo que hicimos y sobre cómo mejorar nuestro trabajo de ahí en más. Además, las ideas suelen continuar germinando en nuestro subconsciente. Aunque no pensemos en ellas, están ahí dentro cocinándose a fuego lento, y cuando retomemos el trabajo, seguramente avanzaremos varios casilleros de un santiamén.

Las personas que toman esta etapa como "algo malo", negándose así a un mero fenómeno natural, generalmente terminan trabajando mucho más de la cuenta llevando sus ideas y proyectos adelante aun cuando hay señales que indican la necesidad de bajar la marcha. Como resultado terminan "quemados", cansados y hasta aburridos del proyecto al punto de abandonarlo por completo. Es por eso que muchos creativos recomiendan no tener un único proyecto en la vida, sino dos, tres o más e ir alternando entre ellos. Esto nos obliga a hacer la pausa necesaria (no se puede avanzar con todo a la vez) y así retomar cada uno luego de un período definido con energías renovadas y mayor objetividad. Personalmente siento que cuando estoy involucrado en múltiples iniciativas creativas (la escritura de un

libro, la producción de una canción, la filmación de un videoclip, una estrategia de comunicación en mi agencia, por ej.), cada uno alimenta al otro, ya sea con ideas, recursos o simplemente ayudándome a sintonizar mejor con el ritmo de cada uno.

El punto aquí es que debemos ser muy conscientes de que en todo proyecto creativo hay un momento en el que hay que "parar la pelota", mirar un rato a la tribuna, luego volver a mirar el campo de juego con objetividad y tomar una decisión respecto de hacia dónde patear para continuar jugando. Esto es esencialmente bueno, porque mantiene a nuestra mente en forma, lo cual nos permite conducir el proyecto en mejores condiciones. Seguir a pesar de las señales físicas y emocionales que nos indican detenernos es un camino seguro hacia el fracaso.

Etapas creativas en los procesos colectivos

Estas etapas aplican tanto a procesos individuales como colectivos. Individualmente, una vez que somos conscientes del momento que estamos transitando, podemos acomodar nuestras expectativas a la realidad y ser mucho más productivos (esto es, no gastar más energía de la necesaria). Sin embargo, en los proyectos colectivos la cuestión es diferente.

En los grupos de trabajo se combinan los ritmos individuales con el ritmo propio del proyecto. Y entonces es donde más frecuentemente aparecen los roces y las fricciones. Un miembro del equipo puede estar en un estado

de “fluir pleno” mientras otro puede estar en un estado de “detención forzosa”. ¿Qué sucede en ese momento? Las peleas, las discusiones, el resentimiento. El que está en su punto máximo de fluidez siente que la otra persona no se compromete lo suficiente. Cuando los grupos están conformados por profesionales de alto vuelo, sucede algo interesante: generalmente estos grupos se autoregulan y logran sintonizar con el proceso creativo rápidamente (como los equipos de fútbol campeones o las grandes orquestas). Porque a los mejores les gusta trabajar con los mejores y saben respetarse mutuamente. Pero si el grupo tiene algunas mentes brillantes y otras no tanto, entonces es necesario un líder que logre la coexistencia de todos y pueda identificar en qué estado del ritmo creativo está cada miembro de su equipo en todo momento. Si el líder no puede percibir en qué estado está un miembro de su equipo, entonces nunca podrá comunicarse genuinamente con él (ahí tiene otra diferencia entre líderes y jefes).

Otro factor importante en la dinámica de un grupo creativo es la transparencia en la comunicación. Mientras estaba realizando mis investigaciones para este libro, tuve la oportunidad de entrevistar a Andy Hertzfeld y Jim Reekes, dos miembros del equipo de desarrollo del Apple Macintosh original (la primera computadora personal con mouse e interfaz gráfica). Anteriormente, había escuchado decir a Steve Jobs que su máxima prioridad era trabajar siempre con las mentes más brillantes, así que para crear el Macintosh tuvo que reclutar un equipo de los más talentosos ingenieros, electrónicos y artistas. Steve Jobs sabía que a los mejores no les gusta que los manden, se

regulan ellos solos. Sin embargo, Jobs tiene la fama de haber sido un líder de grupo despiadado. ¿Sabe por qué? Porque si un trabajo le parecía una porquería, lo manifestaba inmediatamente. Su función en ese equipo era mantener la visión original del proyecto y poner en palabras (a veces un poco demasiado agresivas) lo que entre ellos no se animaban a decir. Se trataba ni más ni menos que de herir susceptibilidades en pos del bien común del proyecto (a nadie le gusta que le critiquen su trabajo).

Si forma parte de un equipo creativo, sea de la naturaleza que fuera, asegúrese de comunicarse con franqueza con el resto del equipo. Si tiene que criticar el trabajo ajeno, hágalo con franqueza (duele menos). Y si tiene que criticar el proceso en conjunto, hágalo con franqueza también, pero intente antes entender en qué momento creativo está el proyecto en su totalidad, y en qué momento creativo están cada uno de sus miembros.

Cuando les pregunté a Andy Hertzfeld y a Jim Reekes cuál creían que había sido la mayor amenaza para el proceso creativo, ambos estuvieron de acuerdo: las relaciones con otros equipos de trabajo y principalmente la burocracia de trabajar en un equipo de innovación para una gran compañía eran los mayores obstáculos a sortear. Problemas de comunicación que hacen que las expectativas y necesidades de diversas personas y equipos rocen, perjudicando el proceso en conjunto. Supere los problemas de comunicación y logrará más rápidamente sintonizar a todos en el estado de pleno fluir.

¡Manos a la obra!

1. Haga un listado de cinco momentos de su vida en los que haya sentido el estado de "fluir pleno" (por ej. durante algún examen, en medio de una apasionada noche romántica o en algún partido de fútbol). ¿Puede identificar características en común entre estos eventos? Realice su examen de consciencia, le aseguro que las hay.
2. Si es posible, realice ejercicios de relajación antes de poner manos a la obra en la continuación de su proyecto. Es la forma más efectiva de relajar los sentidos para que puedan sintonizar rápidamente con el objeto de trabajo
3. Durante una semana de prueba, realice el mapa de su rendimiento creativo. El objetivo será identificar la duración de cada uno de los tres momentos (fluir pleno, trabajo duro y detención forzosa). Anote también las emociones que experimenta al darse cuenta de que está en cada uno de esos estados. Si este ejercicio le ayuda a conocerse mejor, puede extenderlo todo el tiempo que desee.
4. De tanto en tanto, pídale una opinión franca a alguien acerca de su trabajo. Tome nota de su respuesta y analice sus propias emociones frente a la misma.
5. Lleve un registro del avance de su proyecto. El formato lo elige usted: puede ser en forma de diario, de publicaciones en un blog o de álbum fotográfico. Este registro, entre otros beneficios que veremos más adelante, le permitirá comprender mejor los ciclos de su propio proceso creativo.

Error

(En el que corregimos el rumbo)

En un mundo cada vez más estructurado, controlado y automatizado, poco lugar va quedando para lo inesperado. Y si bien en algunos ambientes artísticos y científicos lo *inesperado* y lo *improvisado* se celebra y desarrolla; lo cierto es que en la vida cotidiana de las personas cualquier cosa que se salga medianamente de la norma causa tensión y rechazo. Nos quedamos esperando un llamado a una hora determinada, el llamado no llega, y la sensación que prima es la de desánimo, de enojo, de frustración y hasta bronca. Que el teléfono no suene era una posibilidad, sin embargo, la mente crea una expectativa que no se cumple. Esto nos pasa una y otra vez, ¿no es verdad?

Naturaleza de los errores

Dentro del campo de lo inesperado están los errores, sucesos que todos queremos evitar, y que solemos condenar. El error trae consigo una carga de vergüenza y culpa que a veces se hace muy difícil de sobrellevar porque siempre queda la sensación de que el suceso desafortunado pudo haber sido evitado. "*¡Si tan solo hubiera prestado más atención! ¡Si tan solo hubiera actuado de otro modo!*" ¿Quién no sintió eso

alguna vez? Seguramente lo hemos experimentado todos y cada uno de nosotros. Los errores ocurren constantemente desde que el hombre es hombre. Porque antes de la humanidad... ¿Quién podía afirmar que algo era un error?

¿Puede decirse que una flor es errónea? ¿Puede decirse que la forma de una nube es imperfecta? ¿Puede decirse que el relámpago que prende fuego un campo de trigo es un error? Definitivamente no. En la naturaleza, no hay error y aquello que lo parece es en realidad parte de un proceso que no siempre podemos comprender en su totalidad. El error es, en gran medida, creación de la conciencia humana. Y está creado en función de determinados parámetros socio-culturales que definen si algo inesperado es esencialmente "malo" o no. Esto puede ser un poco difícil de asumir y déjeme aclarar que no termina aquí, sino que se pone más complicado aún. Porque la conciencia humana es también parte de la naturaleza, entonces... ¿aquello a lo que llamamos *error* no sería también un suceso natural?

Error consciente y error inconsciente

Lo primero que debemos hacer para poder apreciar mejor este fenómeno es discernir entre dos clases de error. El error "consciente" es el que sucede a partir de una mala decisión tomada a conciencia. Por ejemplo, usted decide invertir cien dólares en un proyecto que pareciera ser un gran negocio y al cabo de unas semanas el proyecto se derrumba y con él, sus cien dólares. Esa inversión, consumado el fracaso, podría ser considerada un error consciente,

ya que usted tomó esa decisión a conciencia. Cada día, la vida nos presenta con decenas de oportunidades en las cuales tenemos que tomar una decisión que puede llevar al éxito o al fracaso de nuestro destino inmediato; la gracia de la vida es justamente no conocer el resultado de antemano. Si solo pudiéramos tomar decisiones acertadas todo sería demasiado aburrido.

El error "inconsciente" es el que sucede aparentemente por accidente. Usted está pintando un cuadro y accidentalmente vuelca la lata de pintura sobre el lienzo, generando una mancha absolutamente inesperada. Ese error-accidente suele frustrarnos y enojarnos mucho más que el error consciente porque no solo no estaba en nuestros planes, sino que los arruina. Si bien es este el error que me interesa analizar un poco más en detalle, luego descubriremos que ambos tienen funciones muy similares en el proceso creativo.

Un "mal necesario"

Mal que nos pese, el error es necesario. El error es una de las formas más efectivas que tiene el cerebro humano de aprender e incorporar conocimiento. Pero además, el error es el proceso por el cual la obra se perfecciona a sí misma. Mirando hacia atrás descubrimos que en nuestra vida todos los buenos y malos momentos nos llevaron al lugar en el que estamos hoy: la perspectiva histórica nos brinda la sabiduría y la capacidad para entender el momento presente. Lo mismo sucede con la obra: todo lo bueno y todo lo malo que sucede mientras usted transita

el proceso creativo lo llevará al producto final, sea este como usted lo haya imaginado o no.

Entonces, usted tiene una idea, comienza a trabajar en ella, y de repente comete un error. ¿Qué ocurre? La primer reacción será de frustración, seguramente... pero tiempo después descubrirá que con ese error aprendió algo nuevo o tuvo que tomar una decisión que cambió el curso creativo. Y entonces mejora su idea, vuelve a intentarlo y avanza otros dos casilleros hasta que comete otro error. Nuevamente aprende algo nuevo, corrige el proceso, vuelve a intentarlo y continúa avanzando en un proceso que, dependiendo de su paciencia y tenacidad, puede llevar minutos, horas, meses o años hasta que se culmina.

Me encanta creer que todos esos errores no son más que señales subconscientes que provienen desde la esencia misma de nuestro ser creativo; desde el mismísimo lugar de donde proviene la inspiración, las ideas y la pasión. Es como si la obra nos diera indicaciones del camino a seguir para poder realizarla como el Universo requiere que sea. Con cada error, con cada suceso inesperado nuestros planes personales se ven alterados y eso nos frustra, es verdad; pero lo que está sucediendo en realidad es parte de un camino creativo que no podemos ver en su totalidad de antemano y que es lo que se suele llamar "el gran esquema de las cosas". La mayor parte de los artistas y creadores no pueden ver la obra terminada al momento de comenzar a trabajar en ella. Y en muchos casos, al finalizarla se sorprenden del resultado obtenido. Eso es porque entre el momento en que la obra comenzó a ser creada y el mo-

mento de culminación de la misma se transita un camino de exploración, juego, prueba y error que la mente no puede prever ni controlar. Y cada uno de los obstáculos, de los errores, de las frustraciones no son más que procesos necesarios que debemos superar para crecer en la medida en que creamos. Recuerde que si no creemos, no creamos. Y si no creamos, no crecemos. Crear es crecer. Y para crear es necesario tanto el acierto como el error.

Los tiempos de las ideas

Un viejo refrán popular dice: "Los tiempos del hombre no son los tiempos de Dios", y aplica perfectamente a esta explicación. Usted puede pensar que su idea se puede desarrollar en un tiempo determinado, pero al poner manos a la obra descubre que ese tiempo será mucho mayor (o, por qué no, mucho menor). El desarrollo de una idea tiene sus propios tiempos y esos tiempos no los podemos prever con exactitud por el solo hecho de que no nos gusta asumir que vamos a cometer errores, que nos vamos a sentir frustrados, cortos de inspiración o que vamos a necesitar leer y aprender en el camino.

Es por eso que si en el proceso creativo no hubiera error, no existiría el aprendizaje y todos viviríamos estancados con la información que recolectamos pasivamente y no activamente (dado que en la práctica no aprenderíamos nada nuevo). El error es parte esencial de todo proceso creativo: nos mantiene despiertos, nos alimenta de nueva información y nos plantea constantemente desafíos que mantienen

viva la chispa de la curiosidad y la creatividad. ¿Aún sigue considerando que es algo desafortunado?

Un aliado del proceso creativo

Lo primero que debemos hacer con nuestra concepción del error (sea este consciente o inconsciente) es dejar de demonizarlo y comenzar a verlo como el verdadero aliado del proceso creativo que realmente es. Esto supone un cambio radical en nuestra forma de pensar, porque el ego en nuestra mente (que todo quiere preverlo y todo quiere controlarlo) detesta lo inesperado. Sin embargo, es sabido que de allí han surgido las grandes innovaciones de la humanidad y del Universo (¡vamos, que la vida en este planeta existe gracias a una sucesión de colisiones cósmicas que vistas aisladamente podrían ser tomadas como meros accidentes!).

Entonces, si el momento presente es el resultado de millones de variables que pueden ser tomadas como "buenas" y "malas" o "aciertos" y "errores"... ¿por qué pretenderíamos realizar una obra solo con el grupo de variables positivas? Me gusta reiterarme para afianzar algunas ideas: recordemos que la sabiduría oriental nos transmite que *blanco* necesita a *negro*, lo que *es* necesita de lo que *no es*, lo bueno necesita de lo malo, y todo acierto necesita del error. Y así como el objeto *es* la materia y *es* el vacío que la contiene, toda obra está definitivamente compuesta por sus aciertos y sus errores. ¡Veamos algunos ejemplos!

En 1928, el científico Alexander Fleming investigaba el virus de la gripe cuando descubrió un moho infiltrado en una de las placas que contenían sus bacterias de experimentación y que estaban muertas. Había nacido la penicilina.

En 1992, científicos que desarrollaban un medicamento para tratar la angina de pecho descubren que tenía un extraño efecto secundario. Había nacido el Viagra.

En 1946, el científico Percy Spencer andaba cerca de un magnetrón (un radar para detectar aviones enemigos durante la Segunda Guerra Mundial) y descubrió metros más tarde que la barra de chocolate que llevaba en su bolsillo se había derretido. Había nacido el horno a microondas.

En 1879, un científico que no se lavó bien las manos luego de trabajar en un proyecto con derivados de la brea notó un particular sabor dulce. Había nacido la sacarina.

En 1886, un farmacéutico estadounidense llamado John Pemberton estaba realizando investigaciones para crear un remedio para el dolor de cabeza. Cierto día, su asistente echó agua carbonatada por error en la mezcla. Había nacido la Coca-Cola.

Todos estos descubrimientos son en mayor o menor medida significativos en la historia de la humanidad. Y si el tema le interesa, lo invito a buscar más casos en Internet: descubrirá infinidad de ellos. Y todos son demostraciones contundentes de que el error es el mecanismo que tiene la

obra para guiarnos en el camino de su proceso; muchas veces a pesar de nuestros planes.

Con esta forma de ver las cosas la obra cobra nueva entidad: ya no es el mero producto de una idea surgida en nuestra mente, sino que se convierte en un canal de acceso a la sabiduría creativa universal. Si estamos abiertos a que esto suceda, ella nos guiará en el proceso creativo. Esto, que en palabras suena mágico y misterioso, es absolutamente necesario de experimentar en carne propia para poder comprenderlo en su totalidad. Aquí lo estoy escribiendo yo desde mi experiencia propia, pero le suplico que intente usted mismo experimentar esta realidad en sus propios proyectos. Y esto no demanda grandes esfuerzos ni sacrificios: es solo una cuestión de actitud y confianza a la hora de poner manos a la obra. Muchas veces me gusta comenzar mi sesión de trabajo con la siguiente frase: "Solo muéstrame el camino, que yo avanzo, solo avanzo".

El registro de errores

Lo que descubriremos cuando nos aproximamos al proceso creativo con esta actitud es una dinámica de ida y vuelta entre la obra y nosotros mismos. Damos una pincelada a un cuadro y nos paramos a observar para que la obra nos indique cuál es el próximo trazo a realizar. Este ida y vuelta funciona como un fluir energizante que absorbe la totalidad del espacio y el tiempo. Se entra en una especie de trance que fluye como agua de río... hasta el momento en que sucede un error. Ahí, es cuando la obra nos grita: "¡Detente un momento!".

Lo peor que podemos hacer cuando un error sucede (sea este consciente o inconsciente) es tratar de corregirlo impulsivamente sin detenernos a ver qué pasa. Esta actitud ansiosa no nos permite observar las cosas en perspectiva cuando en realidad lo que necesitamos es sacar algunas conclusiones:

1. ¿Estoy seguro de que eso es un error
2. ¿Qué implicancia podría tener en los próximos pasos
3. El esfuerzo que conlleva corregirlo, ¿hará que mi obra sea mejor o peor de lo que había pensado
4. ¿Podría evitarlo en el futuro
5. Y la más importante quizás... ¿realmente quisiera que este error no volviera a suceder?

El abanico de respuestas y alternativas es realmente amplio. En algunos casos, se tratará de errores pequeños que podremos corregir sencillamente y continuar así con nuestro trabajo. En otros, sin embargo, se tratará de grandes errores que implicarán grandes esfuerzos y modificarán el curso de nuestro proceso creativo de forma sustancial. Lo importante es no perder de vista la realidad de que todo lo que llamamos "aciertos" y "errores" forma, en realidad, parte de un mismo proceso.

Si ya adquirió la costumbre de tomar nota y llevar un registro escrito de las cosas, dele un espacio especial a los errores en su cuaderno. Resáltelos y repáselos de tanto en tanto para refrescar la experiencia y asimilar mejor el conocimiento adquirido.

Serendipía

A medida que vamos amigándonos con lo inesperado, aceptando los errores y las oportunidades no planificadas, sucede un fenómeno un tanto extraño: las casualidades afortunadas comienzan a ser cada vez más y más frecuentes. Existe una palabra bastante rara que describe este fenómeno: "serendipía", y significa *toparnos con un suceso u hallazgo inesperado*.

El historiador Joseph Campbell solía referirse a este fenómeno como el momento en el que recibimos "la ayuda de un millón de manos", y según sus estudios en materia de historia y mitología, esto ha sucedido infinidad de veces en la historia de la humanidad. Un pintor que necesitaba una modelo de rasgos muy particulares se cruza con ella en una esquina que nunca frecuentaba. Un poeta que sueña hacer canciones con su poesía conoce a un músico compositor en la fiesta de casamiento de un amigo en común. El nombre de una calle nos inspira la palabra que nos faltaba en medio de un poema. Todos estos sucesos podrían ser llamados "casualidades afortunadas" pero luego de haber vivido en carne propia muchos de estos eventos, doy fe de que son algo más que ello. Me gusta *creer* que no es así. Y no soy el único, el gran psicoanalista Carl Jung dedicó un libro entero al estudio de lo que él llamó "sincronicidad"; sucesos aparentemente casuales que poseen un gran sentido en nuestra vida. "El Universo complota a tu favor" (Paulo Cohelo), "Salta y la red aparecerá" (proverbio Zen) son algunas de las frases que usaron

quienes dieron cuenta de este fenómeno para incentivar a otras personas a confiar en el camino de la creatividad.

Una de las ideas instaladas en nuestra sociedad es que algunas personas son más afortunadas que otras. Algunas parecieran estar experimentando serendipías constantemente, avanzan, crecen, son "exitosas", mientras otras podrían describir sus vidas como una sucesión de desgracias e infortunios. ¿Será esto realmente así? Y si así lo fuera... ¿por qué sucedería esto? ¿Con que necesidad? ¿Por qué el Universo, que naturalmente tiende al equilibrio en todas sus formas, quisiera manifestarse a través del desequilibrio en la fortuna de los seres humanos? ¿Hay alguna otra especie que conozcamos que atraviese esta disparidad?

Definitivamente no. Somos diferentes, eso es cierto, pero en esencia, somos iguales: estamos hechos del mismo material y hasta ahora no se han encontrado evidencias biológicas / metafísicas respecto a que el destino de nuestras vidas esté preestablecido. Es por eso que la suerte no depende de si nacimos "elegidos" o no. Esa es una forma muy práctica de subestimarnos y justificar equivocadamente aquellos momentos de "mala suerte". ¿Entonces? ¿Si el Universo y la naturaleza tienden al equilibrio, por qué la repartija de cartas afortunadas es tan dispar?

Bueno, en realidad, no lo es.

El Dr. Richard Wiseman ha estudiado este fenómeno y publicó sus conclusiones en un libro llamado "El factor de la

suerte" (The Luck Factor). En él, presenta su estudio científico de diez años en la naturaleza de la suerte y mediante el cual ha puesto de manifiesto que las personas son las que generan sus propias situaciones de "buena suerte" o "mala suerte". Los resultados también demuestran que es posible aumentar la cantidad de "buena suerte" que las personas experimentan en sus vidas. Ahora bien... ¿cómo se logra esto? Entendiendo lo siguiente: Lo que separa a los afortunados de los desafortunados es la actitud de apertura ante los sucesos de la vida y la *atención* que ponemos a ellos. Es la capacidad de estar *atentos a lo que pasa*, de experimentarlo, incorporarlo, hacer algo con ello. Las personas desafortunadas son, simplemente, personas cerradas y desatentas porque incluso en el infortunio -que todos tenemos que atravesar-, el atento encuentra una oportunidad de salir adelante.

Hace algunos años perdimos nuestra casa familiar a causa de una hipoteca que mis padres no podían continuar afrontando. Era una casa hermosa construida por mi padre, con un pequeño cuarto en la terraza donde yo podía experimentar con la música. Tuvimos que irnos a vivir a la casa de mi abuela por dos años, hasta que encontramos un nuevo lugar. Este nuevo lugar era mucho mejor que el anterior, allí pudimos destinar todo un sótano a mi estudio de producción musical, en el que viví grandes experiencias creativas junto a muchísimos músicos... y en el que conocí a Jesica, mi compañera de vida. Hoy veo hacia atrás y entiendo que si no hubiéramos perdido esa casa, nada de lo que sucedió después habría pasado... me habría perdido la oportunidad de trabajar con mucha gente

talentosa en mi propio estudio, e incluso de haber conocido al amor de mi vida. Es cierto que los momentos desafortunados son difíciles de atravesar, pero debemos ser más abiertos, más atentos y tomarlos como verdaderos puentes hacia algo mejor. Si no tomamos esta actitud de apertura ante lo que sucede, si no somos conscientes ni estamos atentos, entonces no hay forma de "conectar los puntos". No hay forma de ser plenamente creativos. Simplemente vivimos y padecemos una serie de sucesos aleatorios que parecieran ser accidentales.

La apertura a los sucesos buenos y malos lo es todo en el camino de la persona plenamente creativa. La atención plena en todo lo que sucede es el recurso para descubrir que el Universo realmente complota a nuestro favor. Que el equilibrio es parte de la dinámica natural de las cosas, así como lo es el suceder creativo. Y si confiamos en ese equilibrio, si somos atentos, nuestra capacidad creativa aumenta exponencialmente. Los sucesos ya no son accidentes, ahora tienen cada vez más sentido.

Me gusta creer que las ideas en muchos casos, hacen fuerza para realizarse. Y en ese esfuerzo, nos usan a nosotros para suceder. Pero claro, no nos dejan solos. Y si nos comprometemos, y por sobre todas las cosas *creemos* en ellas, recibiremos la ayuda necesaria en el camino. Sé que todo esto suena demasiado metafísico, y no es mi intención proponerle que salga a la vida a esperar recibir la ayuda divina simplemente porque sí. Solo sugiero más atención. Sucederá, y cuando su obra, su idea o su proyecto haya sido realizado, mirará hacia atrás y descubrirá

que muchos de los puntos que utilizó para formar la figura original no estaban planificados, ni en sus sueños. Que los errores fueron pequeños ajustes y que el camino dejó un enorme aprendizaje.

¡Manos a la obra!

Copie el siguiente recordatorio y téngalo visible en su área de trabajo:

A. El error es una concepción de nuestra mente. No hay error fuera de ella.
B. Hay dos tipos de errores: los realizados a conciencia (por ejemplo, una mala apuesta) o los inconscientes (accidentes o sucesos totalmente inesperados)
C. Sea cual fuera la naturaleza del error, lo importante es aceptar que se trata del proceso por medio del cual la obra se perfecciona a sí misma
D. Debemos desarrollar una actitud de apertura para escuchar lo que la obra tiene para decirnos durante el proceso creativo. Cada acción por parte nuestra implica una respuesta por parte de la obra
E. A ese *ida y vuelta* lo llamaremos "feedback creativo". Puede sucederse por minutos, horas o días, hasta el momento en que un error sucede
F. Todos los errores son la oportunidad de ver las cosas desde otro punto de vista, aprender y crecer en la experiencia creativa
G. "El secreto está en usar un pelo del perro que lo mordió para sanar la herida".

1. Confeccione una planilla con el registro de errores de su proyecto. Anote día y momento en el que sucedió. Incluya también cuáles son las consecuencias de ese error. En la cadena de consecuencias encontrará la información más inesperada y nutritiva de todo el proceso creativo.
2. Tómese algunos minutos para reflexionar acerca de las serendipías que sucedieron en su vida. No se haga el tímido, todos las tenemos.
3. Si está transitando un camino que ya fue transitado por otras personas, infórmese sobre los errores que ellas cometieron. Investigar este aspecto puede ayudarlo a descubrir nuevas formas de mejorar lo ya hecho.
4. ¿Puede identificar cuál fue el peor error de su vida? Bien. Ha encontrado un punto de inflexión. Ahora haga memoria y analice todas las implicancias positivas que pudo haber tenido. Y si realmente siente que no las tiene, dese tiempo... quizás estén sucediendo en este mismo momento.

Mente

(En el que aprendemos a cuidar nuestra conciencia creativa)

El cerebro es el órgano más misterioso que poseemos. Durante décadas los científicos se han encargado de estudiarlo en un intento de develar cómo funciona... y a pesar de que se han hecho muchos avances, lo cierto es que se conoce solo una fracción de su funcionamiento y su potencial. A lo largo de todo este libro, hemos hecho referencia muchísimas veces a la parte de este órgano que está directamente relacionada con la mente, la conciencia, el pensamiento y la capacidad de combinar información para crear algo nuevo. Justamente esta última característica del cerebro humano es la que nos pone varios casilleros por delante de todas las demás especies vivientes en materia de creatividad: nuestro cerebro, a diferencia del de una ardilla, un perro o un chimpancé, tiene una gran capacidad de organizar la información y combinarla según las necesidades. Si habláramos en términos informáticos, podríamos decir que nuestro cerebro tiene muchísima capacidad de almacenamiento y un gran CPU para buscar y procesar todo lo que necesita en períodos minúsculos de tiempo. Esta es una de las armas fundamentales del proceso creativo.

Ahora bien, esa capacidad muchas veces funciona bajo el filtro de nuestra mente pensante que actúa de moderador

entre el ambiente y nosotros. El propósito de este capítulo es entender mejor cómo funciona este moderador y cuáles son las principales trampas que puede interponer en nuestro proceso creativo. Le prometo que una vez develado el truco, ya nada será igual.

Ese amigo que opina de todo

El ego es una construcción mental absolutamente compleja. Algunos especialistas lo definen como el centro de la personalidad, otros como solo una parte, y hasta algunas culturas recomiendan eliminarlo por completo. Pero concretamente... ¿qué es el ego? Hagamos un ejercicio para comprenderlo:

Supongamos que yo le pregunto: "¿Quién es usted?". Rápidamente respondería: "Soy Juan Perez". ¿Juan Perez? Eso es solo un nombre y un apellido... ¿Quién es Juan Perez?: "Bueno, soy yo, tengo 27 años y trabajo en un almacén de suelas para zapatos". ¿Está seguro de que usted es solamente eso?: "Bueno, no, soy esposo de Clara y tengo una hija con ella. Estudié en el colegio secundario Naval y egresé con las mejores calificaciones". Muchas gracias por la información, pero todo eso que me está diciendo no es más que un registro histórico de sucesos... ¿quién es realmente usted HOY? ¿Un nombre? ¿El esposo de? ¿Un ex-alumno de? ¿O sea que usted es un montón de etiquetas acerca de lo que hizo? No, en el fondo, usted y yo sabemos que en usted hay algo más que todo eso.

El ego es esa parte de nuestra mente que construye una personalidad a partir de todas estas etiquetas. Y con esta construcción realiza un relato de la realidad en función de las mismas. Es el pensamiento cotidiano, esa vocecita que conversa casi constantemente dentro de nuestra cabeza (a veces con mayor intensidad, a veces con menor, pero siempre con la certeza de ser el actor principal dentro de una especie de película); y lamento informarle que este es probablemente uno de los mapas más incompletos de la realidad.

El *relato mental* de lo que nos sucede en un momento determinado está condicionado por tantas variables (tantas etiquetas) que la historia "real" suele quedar totalmente desdibujada. Y esto sucede debido a que en nuestra mente hay varios mecanismos automáticos que se encargan de modificar la escena percibida para acomodarla al relato del ego. Algunos de estos mecanismos los hemos ido adoptando como hábitos en base a nuestra historia de vida. Otros, los traemos precargados genéticamente, como aquellos que se encargan de detectar posibles amenazas a nuestra existencia.

Estos últimos resultaban muy útiles para el hombre de las cavernas que necesitaba andar cuidándose de las fieras y otras amenazas naturales, pero aún hoy los traemos incorporados en nuestra mente, y aunque en el mundo civilizado no haya fieras, el sistema sigue funcionando manteniéndose alerta, buscando el problema que puede surgir ante cualquier situación. ¿Nunca ha tenido la sensación de que luego de librarse de una preocupación, su mente en-

cuentra otra? Agradézcale en gran parte a este mecanismo de supervivencia.

Veamos un ejemplo, imagine la siguiente escena: un campo de trigo en una tarde de primavera. Cierre sus ojos e intente visualizar las espigas siendo acariciadas por la brisa, coloreadas por un sol rojizo que va poniendo fin al día. Hermoso, ¿verdad? Bien, ahora usted está ahí, y no tiene zapatos puestos. Vea cómo los mensajes mentales automáticos distorsionan la fotográfica escena. Seguramente, si usted estuviera realmente ahí, pensaría alguna de estas cosas:

- No tengo zapatos, ¡qué vergüenza si alguien me viera!
- Si camino descalzo por aquí me puedo lastimar.
- ¿Dónde está mi auto? ¿Dónde está mi teléfono celular?
- ¿Cómo hago para volver a casa?
- ¿A quién le puedo pedir ayuda si me pasa algo?
- ¿Habrá animales salvajes por acá?
- ¡Recuerdo haber visto un documental sobre las víboras en el campo!
- ¡Debo llegar a casa temprano porque tengo un compromiso importante!
- No sé qué hacer, me aburro.
- Tengo hambre... ¿dónde encontraré alimento?
- ¡¿VOY A MORIR?!

Mientras "usted" no está en la escena, la fotografía es hermosa. Cuando usted forma parte de la misma, la corriente de pensamientos generada por su ego, su propia interpretación de lo que sucede, distorsionan notablemente el panorama. El lugar no deja de ser hermoso, pero

usted ya no puede verlo así. Puede que llegue a tener solo algunos de esos pensamientos, puede que los tenga todos, el caso es el mismo. Usted ya puso un filtro sobre la foto que no le permite percibir por completo su belleza. Y esto sucede naturalmente, como una pulsión, una corriente de pensamientos interna y despierta en cada uno de nosotros en todo momento: desde que nos levantamos hasta que apoyamos la cabeza en la almohada nuevamente (de hecho, hasta algunas veces no nos deja dormir en paz).

Gracias al ego somos los protagonistas de nuestra propia película, y esta condición claramente nos indica que en el mundo no hay un único relato, sino que en este momento hay miles de millones de películas mentales sucediendo. Cada una con su guión, cada una con su actor principal creyendo que *él* es el actor principal... no hay duda de que el conflicto, la guerra y la locura son un triste resultado natural de esta condición mental humana, ¿verdad?

Una película... ¿significa esto que todo es ilusión del ego? Bueno, quizás sí, quizás no, ¡ese es el misterio de la vida! Nunca lo sabremos. Pero mi punto no es disolver esta ilusión o relato mental... al fin y al cabo, es un proceso natural en los seres humanos y personalmente creo que "disolver el ego" es, en términos prácticos, una idea un tanto descabellada para vivir en el mundo en que vivimos. Prefiero hacerle ver que así como uno tiene el poder de decidir en qué creer, también tiene el poder de decidir cada uno de los factores que definen su propia película. Y así, usted tiene la posibilidad de dejar de ser el actor y convertirse en el director, lo cual es mucho más excitante**.** Ser quien dirige el rela-

to es muy beneficioso para la creatividad, porque entonces tenemos el poder de decidir la ubicación de las luces, los actores principales y secundarios, el guión, la música de fondo, absolutamente todo... ¡Todos tenemos la posibilidad de realizar nuestra propia y gran película!

La vida más allá del ego

Para ser el director de nuestra vida, hay que *expandir* la mente. No *dominarla*, ni *controlarla*. Al fin y al cabo... ¿cómo hacerlo? Controlar la mente con la mente misma sería como pretender que un dedo se tocara a sí mismo, un gasto de energía en vano. En lugar de intentar dominar a la mente, aceptemos nuestra corriente de pensamiento tal cual es hoy (con todo lo "bueno" y lo "malo"), pero concentrémonos en el ejercicio de expandirla para hacerla más permeable a la realidad, y más dispuesta a la sorpresa, al juego, al aprendizaje; a las condiciones que hacen que la creatividad fluya con libertad. Solo así alcanzaremos una corriente de pensamiento positiva-productiva, siempre lista para dejarse trascender por el proceso creativo.

¿Cómo sería esto? Volvamos a la escena campestre descripta algunas líneas atrás, pero en lugar de ubicar en la misma a un simple actor, elijamos a un "director". Probablemente su corriente de pensamiento sería algo como lo siguiente:

- Actor: ¡No tengo zapatos, qué vergüenza si alguien me viera!
- Director: Qué más da. ¡A caminar sin zapatos, los hombres lo hicieron sobre este planeta durante miles de años!

- Actor: Si camino descalzo por aquí me puedo lastimar.
- Director: Tendré mucho cuidado de no pisar ninguna roca.
- Actor: ¿Dónde está mi auto? ¿Dónde está mi teléfono celular?
- Director: Tengo todo lo que necesito para seguir adelante. ¡Más vale que me ponga a caminar y ver qué tiene el camino preparado para mí!
- Actor: ¿Cómo hago para volver a casa?
- Director: Caminaré.
- Actor: ¿A quién puedo pedir ayuda si me pasa algo?
- Director: Caminaré, ya aparecerá alguien.
- Actor: ¿Habrá animales salvajes por acá?
- Director: Puede que sí, tendré cuidado.
- Actor: ¡Recuerdo haber visto un documental sobre las víboras en el campo!
- Director: ¡Espero que no aparezca ninguna! Seguiré caminando.
- Actor: ¡Debo llegar a casa temprano porque tengo un compromiso importante!
- Director: Bueno, es evidente que no llegaré. Seguiré caminando y mañana veré como resolver la situación.
- Actor: No sé qué hacer, me aburro.
- Director: (Esto no le sucedería a un director)
- Actor: Tengo hambre... ¿dónde encontraré alimento?
- Director: Caminaré.
- Actor: ¡¿VOY A MORIR?!
- Director: Probablemente, algún día, pero caminaré para que eso no suceda hoy.

Entonces esta persona caminará y caminará. En su camino encontrará una ruta, y seguirá caminando hasta llegar a una pequeña casa de campo en donde le darán agua

y pan. Y luego lo llevarán hasta el pueblo más cercano, en donde encontrará un bar con un teléfono para llamar a casa y avisar que llegará tarde. Y llegará sano y salvo, y todo estará bien. Días más tarde probablemente rememore esta escena con cariño, y aunque en el momento puede que no haya podido disfrutar del paisaje en todo su esplendor... probablemente se haya quedado con una linda imagen de recuerdo y la sensación de que podría volver en cualquier momento allí para disfrutar del panorama. La travesía fue un aprendizaje. El aprendizaje sucedió porque el director respondió con asertividad todos los miedos y preocupaciones del actor.

La palabra del actor no desaparece nunca. Es parte natural y necesaria de nuestro propio ser. Sin embargo, tenemos el poder de desarrollar al director dentro de nosotros. Un nivel de conciencia "superior" que pueda aportar un punto de vista más amplio, coherente, más realista. Una especie de "voz de la sabiduría" que todos tenemos dentro nuestro, pero que no siempre estamos dispuestos a escuchar o seguir. Algunas técnicas psicológicas sugieren ponerle nombre y cara a este personaje representativo de un nivel de conciencia superior. Por ejemplo, usted podría elegir a John Lennon (por mencionar un personaje cuya obra dejó su muesca en el Universo) como su voz de la sabiduría y acudir a él en cada momento en que lo necesite. Entonces, el mecanismo mental podría ser: "¿Qué haría John en esta situación?". Esto podría convertirse en una herramienta de gran valor para sobrellevar las diversas escenas de su propia película. Pero para que funcione, usted debe estar con-

vencido de que su línea de pensamiento actual no es más que una versión resumida y filtrada de la realidad.

Ya sabe que su relato mental cotidiano es una interpretación incompleta de la realidad, y sabe entonces lo que tiene que hacer para no ser víctima permanente del personaje de actor. Porque el actor tiene miedo, se cree el centro del Universo, odia la crítica, detesta lo desconocido y no para de hablar un segundo... ¿qué tan productivo puede ser tener un amigo así?

La transformación en director requiere de ejercitar un nivel de conciencia superior, siempre con vistas a ver un poco más de la propia película. A concentrarse en el panorama amplio, y no solo en el cuadro de su escena. A interpretar las cosas con mayor asertividad. Porque el ego es necesario, pero tampoco podemos darle rienda suelta a su verborragia: ella es la que materializa una de las emociones más destructivas del Universo.

Miedo: el combustible de los procesos destructivos

El acto creativo es esencialmente un acto de *amor*. En él nos entregamos plenamente en cuerpo, mente y alma a lo que sea que esté haciendo fuerza para salir de nosotros. ¿Quién no ha dicho alguna vez la frase "este plato es muy rico porque está cocinado "con amor"? El amor es esa sutil pero poderosa diferencia entre un plato de restaurant y el que cocinaba mamá en casa. Y aunque ambos estén usando los mismos ingredientes... el amor siempre marca la diferencia a favor de mamá. Porque cuando uno *ama* lo

que hace, el resultado es más "rico", se disfruta más; y quienes nos rodean incluso suelen valorarlo más. Así como el plato de mamá es fruto de su amor, su propia obra lo será si es creada desde el mismo rincón de su ser. Es por eso que el acto creativo genuino es una de las manifestaciones más maravillosas y atractivas del Universo: es amor y el amor es creación.

Sin embargo, existe una fuerza poderosa que obstaculiza el fluir creativo. Una fuerza cuyo impacto en el desarrollo humano ha sido y sigue siendo de una naturaleza oscura, particularmente extraña. Una fuerza paralizante cuyo origen resulta misterioso para la gran mayoría de los seres humanos. Su nombre es el *miedo*: la antítesis del amor. Es por eso que no solo detiene la creación... sino que muchas veces la destruye por completo.

El miedo obstaculiza la creatividad tanto como la falta de inspiración (que a veces no es más que miedo disfrazado de desgano). El miedo paraliza. Nos hace "perder el tiempo", nos saca del carril productivo. El miedo absorbe la energía creativa y la transforma en una tensión absolutamente inútil: nos deja temblando, indefensos, mareados, desconcertados. A veces "ataca" como un simple pensamiento temeroso que viene y se va. Otras veces, se instala y recorre nuestro cuerpo como un tsunami capaz de barrer y destruir todos nuestros planes y anhelos. En ocasiones su presencia es evidente: sabemos que lo sentimos y que estamos actuando (o no-actuando) en consecuencia. Otras veces sucede en un nivel muy interno de nuestro ser, y nos lleva a tomar decisiones y actitudes egoístas, ca-

rentes de afecto, improductivas, destructivas o simplemente evasivas. El miedo ha iniciado guerras, destrucciones, ha levantado (y ha derribado) imperios. Ha separado parejas que se amaban, ha alejado hijos de sus padres, ha detenido proyectos que podrían haber sido grandes obras de la humanidad... y, lógicamente, el miedo ha matado -y mucho- jamás por una causa noble.

¿Cabe alguna duda de que el miedo es el costado más oscuro de nuestra existencia? Si existe tal cosa como la *maldad*, estoy plenamente convencido de que en realidad se trata tan solo de un disfraz del miedo. Porque como el predicador Anthony De Mello supo alguna vez decir: "Allí donde habita el miedo, no habita el amor".

El lado oscuro de la humanidad

Algunos filósofos y psicólogos lo llaman "el lado oscuro" del ser humano. Eckhart Tolle en su *bestseller El poder del ahora* lo llama "el cuerpo del dolor"; y seguramente habrá decenas de otras formas de hacer referencia al miedo. Se trata de una característica que en mayor o menor medida está presente en todos los seres humanos -somos así mal que nos pese- y con el correr de los años nos ha llevado a construir una civilización absolutamente paradójica. Por ejemplo: ¿cómo explica usted que en un planeta tan pleno de riqueza natural, exista gente que se muere de hambre aun viviendo cerca de los centros urbanos?, ¿cómo explica usted que haya gente que viva en la calle, o, si no quiere ser tan extremista, que dedique una vida entera a pagar las cuotas de un techo propio, teniendo en cuenta todo el es-

pacio libre que hay en el mundo? Todo esto tiene una sola explicación: nuestro lado oscuro, nuestro cuerpo del dolor, nuestro miedo interno individual y colectivo manifestado generalmente en el torrente de palabras del ego. El miedo explica el egoísmo, las guerras, los puñetazos en los accidentes de tránsito, la violencia infantil, el maltrato de la mujer, las dictaduras, los líderes totalitarios, las drogas, el tráfico de esclavos, el maltrato animal, la deforestación, las peleas familiares... y el dinero (sobre esto último no me explayaré porque podría escribir un libro entero acerca de cómo el ego confunde la riqueza con el papel que representa la moneda).

Ante esta innegable realidad podemos tomar dos posturas:

La primera de ellas es hacer caso omiso, hacer nuestra vida, y comer un plato de pollo sin interesarnos acerca de cómo fue tratado el pobre animal antes de llegar a nuestra mesa. Ahí es cuando hacemos un pacto con el lado oscuro... "yo hago como que no estás, vos no me molestás". Este pacto es claramente la actitud humana más hipócrita de la historia. Y sobre este pacto hipócrita ha sido construida nuestra sociedad "moderna" con todo su sistema de valores: un sistema educativo que en lugar de fomentar la creatividad genera clones funcionales a la maquinaria del sistema, democracias que utilizan el voto de muchos para gobernar para unos pocos, una economía diseñada para que "los de arriba" acumulen más a costa del resto, etc. Usted y yo formamos parte de eso. Pero ahora que lo sabemos, podemos optar por la segunda postura que es hacer algo al respecto. Y ahí es donde su creatividad es necesaria, donde usted tiene el poder de cambiar las cosas

aunque sea en una pequeña porción desde su lugar en el mundo. Ahí es donde su fuerza creativa se convierte en un arma que, usada responsablemente, le puede hacer mucho bien a usted y al mundo. ¿Ah? ¿No me cree? ¿Le parece que puede hacer poca cosa? Ese pensamiento también proviene de su lado oscuro.

Naturaleza del miedo

En muchas culturas del mundo, la palabra *vida* es sinónimo de movimiento. Porque la vida es flexible, zigzaguea, juega como los pájaros, los peces y los árboles, es permeable, es sensible; la vida es esencialmente *blanda*; como un bebé que recién llega al mundo. La muerte, en contraposición, es sinónimo de rigidez, de dureza. ¿Y de qué lado cree que cabe el miedo? Exacto. Del lado de aquello que no vive. Porque el miedo es, ante todo, paralizante. Detiene nuestro movimiento vital natural, el potencial creativo, y nos deja literalmente quietos. El miedo es el freno de la inteligencia, nos hace titubear mentalmente, nos vuelve estúpidos. Como si todo eso fuera poco, endurece nuestros músculos al punto de generarnos contracturas, dolores de espalda, de cabeza, problemas en nuestro sistema digestivo, y un sinfín más de complicaciones a la salud. Y si no somos conscientes de él, y no aprendemos a *convivir* con él, el miedo también neutraliza nuestra creatividad.

El miedo es uno de los temas favoritos de conversación del ego, y el peor para nuestra vida creativa. Pero así como nos puede paralizar al punto de no dejarnos vivir en plenitud, es importante tener en cuenta que es un fenómeno natural tanto en nosotros como en todos los seres vivos conscien-

tes. No se nos implantó en un chip, no es una programación que nos pusieron los extraterrestres en la cabeza. No, simplemente nacimos así... ¡y tenemos miedo! ¿Por qué la naturaleza desarrollaría este mecanismo que muchas veces nos es tan perjudicial?

El miedo forma parte de la programación mental de prácticamente todos los animales e insectos de este planeta desde hace millones de años; y durante todo este tiempo, funcionó como un gran mecanismo de defensa. Para muchos seres vivos, inclusive nosotros, "quedarse quieto" era una forma de pasar desapercibido frente al peligro de una fiera en busca de su alimento. Luego fuimos evolucionando y superando los peligros de diversas formas (construimos refugios, utilizamos armas, escudos, etc.). Sin embargo, el mecanismo del miedo sigue en nuestro cerebro, y se dispara en situaciones que no solo no son necesarias, sino que incluso complican nuestro desarrollo personal y como sociedad. Entonces tenemos miedo a confiar en el prójimo. Tenemos miedo a confiar en nosotros mismos y en nuestra capacidad de crear. Tenemos miedo a lo desconocido, a tomar decisiones que modifiquen sustancialmente nuestra rutina. Tenemos miedo a buscar ayuda para llevar adelante una idea. Miedo a la crítica, al "qué dirán", al juicio de valor. Tenemos miedo al espejo, miedo al tiempo, a la noche, al vacío. Incluso tenemos miedo a la vida y a su danza. Tenemos miedo a improvisar, a actuar siguiendo lo que dicta nuestra esencia, convirtiendo así a nuestro cuerpo en un campo de batalla en el que la mente y el corazón luchan a diario por nuestras decisiones. ¡Enorme ironía la de nuestra raza, aquella que indivi-

dualmente siempre anheló la libertad, pero colectivamente no ha hecho más que tender cadenas y construir calabozos por miedo a que a algún individuo se le ocurriera una idea demasiado diferente a lo ya conocido!

Ahora bien, ¿cuál es la naturaleza de su existencia? Definitivamente sabemos que existe y que su efecto es devastador pero... ¿podemos tocarlo? No. ¿Podemos verlo? No sino a través de sus consecuencias. ¿Podemos saborearlo? Tampoco. Entonces, ¿en dónde "existe" el miedo? En nuestra mente; aquel mismo campo de juego donde también participan la voluntad, la inteligencia y la creencia. Aquel mismo campo de juego donde, a través de la conciencia, usted decide qué importancia tiene cada jugador, y eso termina definiendo el resultado del juego.

Cuando era niño, uno de mis dibujos animados favoritos era la versión japonesa de *El mago de Oz*. Todos conocen la historia, pero por las dudas la repasaremos: Dorothy, una adorable niña que vive con sus tíos, una desafortunada tarde es víctima de un tornado que la lleva volando hacia una tierra encantada, donde se encuentra con tres seres que la acompañarán en su travesía por volver a casa. La travesía consiste en conocer al rey de esa tierra encantada, el gran Mago de Oz, un ser mágico con poderes extraordinarios capaz de concederle a Dorothy su deseo de volver a casa y reencontrarse con los suyos. Los amigos de Dorothy también desean conocer al mago para hacerle sus propios pedidos: un león que anhela tener valor, un hombre de hojalata que quiere un corazón y un espantapájaros que ansía un cerebro. Recuerdo cada tarde llegar de la escuela y abalanzarme al televisor

para ver un nuevo capítulo de la serie en el cual Dorothy y sus compañeros van sorteando diversos obstáculos para acercarse más y más al castillo del mago.

Hasta que finalmente llegó la tarde de la revelación. ¡Y qué decepción! Luego de superar todas las pruebas, Dorothy, el león, el espantapájaros y el hombre de hojalata descubren, casi por accidente, que el gran mago no era tan grande, ni tampoco mago. Era un simple hombre de carne y hueso, de apariencia más bien frágil, que había montado todo un circo en la ciudad para lograr que la gente conviviera en paz y armonía, creyendo que era cuidada por un mago con poderes sobrenaturales. Ese fue un día gris de mi niñez, se había revelado un misterio y la revelación no era muy emocionante; pero ahora de grande entiendo el significado fundamental de ese momento. Al derribar el mito, todos descubren que el poder de la creencia era lo que realmente los había llevado a superar las adversidades. Hoy cada vez que reflexiono sobre mis miedos, pienso en aquella escena del Mago de Oz.

El miedo, ese pensamiento de alarma que nos ataca una y otra vez en diversas situaciones de la vida, es, sencillamente, el Mago de Oz. Un mecanismo fabuloso para crear ilusiones catastróficas de gran realismo. Pero las ilusiones, ilusiones son. Al mirarlas objetivamente, nos damos cuenta de que no es posible siquiera tocarlas y el poder que pueden llegar a tener sobre nosotros es solamente el poder que nosotros le queramos dar. Suelo pensar en el miedo como esa sombra que en la medida en que uno se aleja es más y más grande... pero apenas le hacemos frente, descubrimos que es solo la

proyección de algo muy pequeño. Ahí mismo está el secreto para superar el miedo... o al menos para evitar que perjudique nuestro proceso creativo: enfrentarlo compasivamente.

Qué hacer con el miedo

A esta altura, ya estará convencido de que el miedo *es algo con lo que debemos hacer algo* si queremos tener una vida plenamente creativa. "Dejar de tener miedo, es fácil decirlo, es difícil ponerlo en hechos", seguramente estará pensando, y es verdad. Para todos nosotros enfrentar nuestros miedos es probablemente uno de los desafíos internos más difíciles de superar, sin embargo, es absolutamente posible. El mundo está repleto de gente que alcanzó sus objetivos gracias a que supo qué hacer con sus miedos. Hable con cualquier mujer que haya sido madre y pregúntele lo que sintió horas antes de dar a luz. Traer vida al mundo es probablemente una de las demostraciones de superación del miedo más grandes de nuestra existencia.

Antes de ver *qué hacer*, lo mejor es comenzar por el *qué no hacer*. Al miedo no hay que demonizarlo. No tenemos que darle un carácter de "enemigo interno", un rival al cual debemos vencer, de hecho... cualquier emoción negativa que apliquemos sobre él no hará más que alimentar su poder dentro de nosotros. Debemos asumir una actitud compasiva: el miedo es tan parte nuestra como nuestro pelo y nuestro dedo meñique. Es natural sentir miedo, y es natural que suceda en cualquier momento de nuestra vida. Si no lo tuviéramos, definitivamente no seríamos seres humanos... es por eso que intentar elimi-

narlo sería sencillamente deshumanizarnos (y claramente no es ese el objetivo).

No debemos combatir el miedo, sino asumirlo y aceptarlo como lo que es. Imagínese que en un momento de miedo, en lugar de creer en él, lo recibe con una sonrisa y un abrazo. "¡Hola, amigo miedo! No te preocupes, todo va a estar bien, confía en mi". Esto, que suena como una tontería, es en realidad una de las armas más poderosas no solo para tratar el miedo, sino otras emociones negativas, como por ejemplo la ira. Sonríale a una persona enojada y transmítale que todo estará bien. Verá como este sentimiento se convierte primero en desconcierto... y luego en silencio. Silencio que actuará de ventana para recomponer la situación. Lo mismo sucede con el miedo dentro de nosotros. El miedo espera atención, y espera que le creamos. Si cuando aparece, le respondemos con un mensaje de amor... inmediatamente se convierte en desconcierto, y luego se desvanece. Es un ejercicio mental maravilloso para hacer. Al principio, esta actitud puede tomar varios segundos o varios minutos. Luego, con la práctica, el sistema funciona cada vez mejor y la sensación de alivio que sentimos cuando un miedo decrece en intensidad por haber sido "revelado" de su ilusión funciona como combustible para mejorar nuestro sistema de tolerancia en futuras ocasiones. Por ejemplo, si usted tiene miedo de preguntarle la hora a alguien por la calle y ahora es consciente de eso y sabe qué hacer, es posible que la primera vez que lo haga después de haber tomado conciencia le cueste un poco, la segunda menos y la tercera ya se convertirá en una experiencia conocida. Cuanto más lo haga, menos

fuerte será la intensidad del miedo, hasta que quizás algún día se olvide de él. Es todo una cuestión de actitud.

Y cuando el miedo es muy fuerte, el corazón late rápido, el mundo parece un barco cruzando una tormenta y el pecho se nos cierra... lo mejor es sentarnos a respirar. La respiración consciente es una de las formas más efectivas de abrazar el miedo y volver a recuperar ese estado de calma que nos permite actuar de la mejor manera. La técnica es muy sencilla, tome asiento en un lugar cómodo, cierre suavemente sus ojos y respire lentamente utilizando su abdomen como fuelle. Cuando inspira, sienta como el aire "infla" su zona abdominal. Cuando expira, cuente lentamente hasta cinco. Haga esto durante dos o tres minutos y comenzará a notar que todo su cuerpo se relaja, los músculos liberan las tensiones innecesarias y ya no cuesta tanto mantener sus ojos cerrados. Ahora, manteniendo sus ojos cerrados, deje que la respiración continúe su ritmo normal y comience a repetir una frase positiva para abrazar a su miedo. Algunas que suelo usar yo personalmente son:

- Aquí estoy en casa, aquí estoy bien.
- Todo está bien, puedo superar esta situación.
- Yo soy el camino. Avanzo, solo avanzo.

Usted puede elegir sus propias frases. Continúe repitiéndolas en su mente durante algunos minutos y luego deje de hacerlo. Y concéntrese en el momento, en usted... y en lo que sucede con la sensación de miedo. Descubrirá que está ahí, ahora se lo puede ver y acercarse a él para descubrir que es solo una ilusión... verá que no es nece-

sario eliminarlo, de aquí en más pueden continuar adelante juntos.

Lo que acabamos de hacer es una sencilla sesión de meditación para abrazar al miedo, y es realmente efectiva. Usted puede realizarla en todo tipo de situaciones, desde un momento de alto nerviosismo hasta cuando sienta duda o vergüenza de pedir algo. El secreto es detenerse, no dejar que el miedo tome el control de nuestro ritmo vital. Respirar a conciencia hasta relajarnos y acercarnos mentalmente a él. Paso a paso, respiración a respiración. Hasta descubrir que la perilla para bajarle el volumen siempre estuvo en nuestras manos.

Los miedos en el proceso creativo

"Cuando creamos, estamos lidiando con la mismísima Creación y eso es lo que convierte a la creatividad en una de las cosas más estremecedoras de tu vida", escribió Michael Singer en su fantástico libro *La liberación del alma*. Ser genuinamente creativos implica una altísima cuota de coraje. Y es muy importante tener la atención puesta en nuestros pensamientos para desarrollar la capacidad de detectar el momento en el que uno temeroso se cruza en medio de este proceso. Algunos ejemplos podrían ser:

- ¿Esto que estoy haciendo estará bien?
- Me da vergüenza mostrar esta obra, mejor la guardo.
- Esta pincelada puede arruinarlo todo, por las dudas no la hago.

- Voy a quedar como un estúpido si canto esta canción en público.

A estos yo los llamo micro-miedos... y generalmente arrancan desde el momento en que nos levantamos de la cama. No nos ponen demasiados nerviosos, pero son como una piedra en el zapato que no nos deja caminar en paz. Lo que tenemos que hacer es utilizar una técnica de reestructuración del pensamiento. Cuanto más frecuentemente lo hagamos, menos frecuentes serán los micro-miedos.

La rutina para lidiar con estos "miedos pequeños" es muy simple y solo demora algunos segundos: en primer lugar debemos ser conscientes de ellos (saber exactamente en qué momento suceden, no es una tarea difícil). Una vez que los detectamos, vamos a imaginar lo que pasaría si ese miedo no existiese y simplemente siguiéramos adelante con nuestra vida. Solo imagine. Luego recuerde una situación similar del pasado y descubrirá que en la mayor parte de los casos... todo fue superado, siempre, a pesar del miedo. Cuando se hace este ejercicio reflexivo, lo que se logra es generar un nuevo marco mental en el cual la ilusión del micro-miedo queda revelada. Y es ahí mismo en donde usted debe seguir adelante. A pesar del resultado, y por el simple hecho de ejercitar su tolerancia a la fuerza del miedo. A veces las cosas saldrán bien, otras saldrán mal, así es la vida. Lo importante aquí es ejercitar una actitud de coraje a favor de sus ideas, de sus pasiones, y no de sus pensamientos negativos.

Supongamos que usted acaba de terminar de grabar una canción que le escribió a su amada y se dispone a subirla a las redes sociales para compartirla con todos sus seres queridos. Un micro-miedo típico de esta situación sería pensar: "Uh, me va a escuchar mi jefe, mi primo y esa compañera de trabajo a la que no le caigo bien... ¡y todos pensarán que soy un estúpido!". El proceso a continuación sería entonces:

1. Darse cuenta de que se trata de un micro-miedo justo después de haber pensado eso
2. Imaginar lo que realmente sucedería si usted avanzara con su plan inicial más allá del miedo (yo se lo puedo decir inmediatamente: en la realidad, todos le pondrán "Me Gusta" y comentarios divertidos... pero más allá de eso, la persona que usted ama, y a quien le está dedicando esta canción, sentirá su corazón repleto de amor y eso es lo que realmente importa. El resto, el "quépensarán" son solo conjeturas)
3. Finalmente, piense en todas las personas que dedicaron canciones a sus amadas en el pasado. ¿Alguien salió lastimado por eso? No lo creo.

Con todo este análisis, será mucho más fácil avanzar a pesar del micro-miedo.

La revelación...

Hasta ahora, hemos visto cómo el miedo puede ser el principal obstáculo para la creatividad. ¿Pero, sabe qué? Voy a revelarle una forma de ver las cosas que cambiará por

completo su concepción acerca del mismo y (por lo tanto) el modo en que influye en su vida. Y lo dejé para el final del capítulo (y casi del libro) porque me parece que todo lo que hemos transitado juntos en estas páginas era necesario como base, para entender mejor lo que estoy a punto de decirle. Quizás ya lo haya descubierto por sus propios medios, en ese caso lo felicito por ser una persona atenta a todo lo que no es dicho explícitamente en palabras. Si no se dio cuenta, no se preocupe. Aquí voy:

Si el miedo es el obstáculo, la creatividad es el antídoto.

¡Elemental! ¿No? Claro que sí. La solución esencial estaba ante nuestros ojos y no podíamos verla. La creatividad es movimiento. Y si nos paramos frente al miedo con una actitud creativa, este se desvanece ante la fuerza del movimiento que persiste. Ante la duda o el temor, manténgase en acción, no deje de moverse, continúe, avance solo avance, el miedo siempre (siempre) le cederá el paso.

¡Manos a la obra!

1. El ejercicio consiste en activar la visión sobre sus pensamientos de tanto en tanto. ¿Cómo se hace? Simplemente observe lo que dice su mente, sin juzgar ni intentar callarla. Puede hacer esto a primera hora del día, cuando la mente comienza a "relatar" todo lo que hay que hacer. Simplemente observe. Experimente esta sensación de "escuchar" lo que la mente dice y ser consciente al mismo tiempo de que el relato existe.

2. En la medida que realice este ejercicio estará estimulando la conciencia superior. Si se olvida de hacerlo, ponga alarmas periódicas en su teléfono celular o papelitos en las paredes para recordárselo. Desde ese lugar de observación podrá comenzar a decidir si los pensamientos que está teniendo son creativos o están influenciados por el miedo o alguna otra emoción egotista.
3. Los miedos generalmente se fundan sobre la base de experiencias negativas anteriores. Realice un listado de los miedos que posee con relación a su idea o proyecto. Luego analice cada uno de ellos e intente encontrar qué experiencia del pasado puede haberlo generado.
4. Sobre el mismo análisis, haga un desglose de posibilidades. El miedo siempre nos dice que lo peor está por pasar, pero... ¿qué otras posibilidades hay? Escríbalas y visualice cada una de ellas
5. Si le interesa el tema del desarrollo de la conciencia superior, investigue sobre conciencia plena (o *mindfullness*) en Internet. Hay cantidades de videos y cursos en YouTube.

Armonía

(En el que buscamos el equilibrio)

¿Qué es lo que diferencia a los grandes creativos del resto de nosotros? ¿Tienen un don natural? ¿Algo en los genes? ¿Cómo *hacen* para hacer lo que *hacen*? En general, los grandes creadores de la historia de la humanidad son personas comunes y corrientes, como usted y como yo, pero que a la hora de crear han logrado sortear los obstáculos internos y externos para entrar en un estado de armonía plena con su creación y con el momento que estaban viviendo.

Es que para que la creatividad fluya a torrentes y en libertad, hay que comenzar por abrirle la puerta interior. Esto significa estar en un estado de *armonía* con nosotros mismos, con el ambiente que nos rodea, y con "la fuente". Quizás esto parezca una tarea imposible, o solo capaz de ser realizada por los seres iluminados o los místicos, lo cierto es que solo cada uno de nosotros sabe en su interior cuando está en armonía. A algunos les puede costar más sintonizar con lo que los rodea que con ellos mismos, a otros al revés... cada persona tiene sus complejidades. Lo importante es, más allá del tiempo o el esfuerzo que nos tome alcanzar este estado, estar dispuestos a entrar en el camino hacia su búsqueda.

¿Qué es la armonía?

La palabra "armonía" proviene del griego *harmonía,* cuyo significado es "estar de acuerdo, acordar, concordancia". Y este, a su vez, proviene de la palabra griega "*harmozo*", que significa ajustarse, *conectarse*; una palabra que todos conocemos muy bien. A lo largo de este capítulo, intentaré recorrer junto a usted la importancia de saber *conectarnos* para entonces poder vivir la experiencia creativa en toda su plenitud.

Si bien siempre tuve una vaga sensación de lo que es la armonía -en forma de pequeños destellos que suceden en momentos especiales de la vida- quise aprender más sobre el asunto, estudiarlo un poco más a fondo. Por eso hice mis valijas y vine a escribir sobre esto al medio de la cordillera de los Andes, a varios miles de kilómetros de mi hogar en Buenos Aires. Estando aquí, recorriendo los bosques y contemplando el panorama desde hace varios días, empiezo a sentir que comprendo profundamente su significado. No hay que pensar mucho al respecto, la respuesta está en todos lados. Aquí se puede encontrar un sistema perfectamente armónico, en donde las montañas no solo decoran una obra de arte magnífica y nos quitan el habla por varios minutos, sino que también alimentan un gran lago, inmenso hogar de una cantidad innumerable de vida que habita en sus más de doscientos metros de profundidad. A sus orillas veo toda clase de aves, patos y hasta perros que se alimentan de lo que a cada uno más le gusta, aquí ellos tienen todos los manjares que necesitan. Por la mañana tomo caminatas en una ruta que bordea el lago, subiendo por la la-

dera cordillerana. En la medida en que me alejo de la ciudad, descubro que la vida se diversifica más y más, y que se sucede en absoluta paz y armonía. Al costado del camino encuentro todo tipo de flores silvestres que interactúan magistralmente con los insectos del lugar y decoran el camino con indescriptible belleza. Luego de unos minutos de caminata, siento un poderoso efecto, quizás sea el famoso *samadhi* del que tanto hablan las culturas orientales, en el que uno mismo entra en armonía con el entorno que lo rodea... es una fuerza natural muy difícil de describir, absolutamente absorbente y tranquilizante. Aquí no hay imperfecciones, no hay errores, no hay divisiones, no hay conflictos. Todo esto que estoy describiendo es un sistema natural que funciona desde hace millones de años con la más divina precisión. En lugares como este es posible descubrir una gran cooperación armónica que permite un desarrollo natural pocas veces visto para el hombre de ciudad.

Abandonar la zona de confort

Para llegar aquí abandoné mi hogar con todas mis comodidades, y debo admitir que me costó tomar la decisión de salir de mi "zona de confort" por diez días. Subí a un avión, hice miles de kilómetros sobre el aire, bajé del avión, subí a un bus y continué la travesía varios kilómetros más. Durante el trayecto, el panorama era bastante desolador... no hay mucho para mirar hasta que llegar a la pequeña ciudad de San Martín de los Andes, al costado del lago. Al llegar, alquilé una cabaña que tiene todas las comodidades "necesarias" para el hombre de ciudad: buena calefacción, conexión a Internet inalámbrica, equi-

po de audio con MP3, y un sinfín de canales en la TV. Cuando finalmente me instalé, luego de tantos kilómetros de paisaje árido, sentí una sensación de alivio y comodidad... como si algo de mi hogar hubiera viajado conmigo. Dejé mis maletas, e inmediatamente salí a recorrer la ciudad andina. Al principio sentí que el lugar y yo estábamos en una sintonía absolutamente diferente, todo me parecía demasiado lento; hasta me molestaba el silencio natural. Claro, yo venía de la ciudad de los embotellamientos, las bocinas, la gente enojada, etc. Y aquí no hay nada de eso, aquí simplemente reina la paz y la armonía. Sin embargo, luego de un par de horas contemplando el panorama, la mente entra en sintonía casi naturalmente y sin esfuerzo. Es como si algo desde las tripas mismas me dijera que aquí "estoy bien". Creo que debe ser una sensación que tenemos todos los seres humanos al encontrarnos con un panorama así. No sabemos qué es, pero nos atrapa. Al respecto, recuerdo hace algunos meses estar contemplando la inmensidad del océano y escribir esto:

"Sentarse a contemplar el mar es liberador. Posar los ojos ante tamaña inmensidad, da la sensación de dejar el mundo cotidiano y sus pequeñeces de espaldas, al menos por un rato. Atrás, todo es pequeño. Adelante, inmenso. Y en el medio, nosotros. Pero al cabo de un rato... El movimiento de las olas se sincroniza con la respiración, y sucede algo maravilloso: los sentidos se agudizan, los pensamientos se calman, y sentimos que lo que sucede en el lugar mismo en el que estamos sentados lo es todo y es lo único real. El presente cobra protagonismo, y la vista panorámica nos da

una nueva perspectiva de las cosas. Ahí es cuando la esperanza carga sus baterías."

Ahora entiendo que el mar y yo estábamos entrando en armonía natural. Y este fenómeno no era algo buscado a conciencia, sucedía simplemente al cabo de unos minutos y sin esfuerzo. Lo mismo siento que sucede aquí en medio de la montaña, pero a mayor escala. Subir a una montaña para experimentar lo que es realmente la armonía es una gran lección de vida. Pero definitivamente no es la única manera, ni absolutamente necesaria para afinar nuestra sensibilidad creativa. Uno puede experimentar la armonía en un paseo por el parque, con un libro, un lugar o una canción.

Las tres separaciones

Estoy convencido de que gran parte del sufrimiento humano, de los obstáculos y de las frustraciones que atentan contra la armonía y frenan la creatividad, tiene que ver con nuestra tendencia humana a la separación de tres partes que hacen al todo: nosotros, el mundo que nos rodea, y *la fuente*.

Estar separados de nosotros mismos significa, sencillamente, estar divididos en nuestro interior. Cuando pensamos en aquellas cosas que no nos gustan de nuestra personalidad, nos dividimos. Cuando nos enojamos con nosotros por alguna acción que hayamos realizado u omitido, nos dividimos. Cuando nos frustramos en nuestro proceso creativo y tenemos ganas de abandonarlo todo, nos dividimos. Cuando nos miramos al espejo y no nos gusta lo que vemos, nos

dividimos. Cuando estamos constantemente mirando hacia fuera, evaluando a la gente, teniendo la sensación de que todos son mejores o peores que nosotros, nos dividimos. Y el mayor conflicto que genera esta división interna es la sensación de que hay una parte de nosotros que no podemos controlar, y que hasta en algún sentido, se nos rebela. Esto estaba maravillosamente ilustrado en los dibujitos animados, en aquellas escenas recurrentes en la que a la caricatura le aparecían sobre su hombro un ángel que le aconsejaba en el buen accionar, y un demonio que lo incitaba a hacer alguna maldad. Ambos estaban caracterizados como el mismo personaje, pero con distintas vestiduras.

Podríamos decir que esa parte de nosotros que muchas veces nos juega en el sentido contrario a nuestra voluntad es el ego, esa vocecita de la que hemos hablado en el capítulo anterior, y estaríamos de acuerdo con psicólogos, psiquiatras y filósofos. Pero el ego, por más rebelde que sea, es parte fundamental de lo que somos. Somos nuestro ego, tanto como somos nuestra conciencia superior, nuestra alma y nuestro dedo pulgar del pie derecho. Juzgarnos, criticarnos, "mirarnos desde afuera" es dividirnos, romper con la armonía interior. Y si bien es un ejercicio psíquicamente necesario para crecer y tener una mayor amplitud de conciencia, lo cierto es que al ejercicio hay que tomarlo simplemente como tal. Los jugadores de fútbol ejercitan de lunes a viernes varias horas entrenando su cuerpo, practicando pases, tácticas, etc. Pero el domingo, cuando salen a la cancha, el ejercicio se convierte en acción. Ya no ejercitan, juegan a ganar. Asimismo, el concertista puede pasar largas horas cada día practicando acordes y escalas, anali-

zando su postura, la posición de sus manos, su sonido. Pero cuando llega el momento de la presentación, todo eso debe quedar a un lado, y cuando eso sucede, la música brota maravillosamente.

Es así como en el caso de nuestra percepción acerca de nosotros mismos y nuestras actividades, la cuestión es similar. Dar un paso al costado para analizar nuestros pensamientos, nuestras acciones y nuestras inquietudes es un gran ejercicio para crecer; pero no podemos vivir a un costado de lo que somos. No podemos vivir divididos internamente, o al menos, tenemos que intentar no vivir de ese modo. En determinado momento, y más aún cuando deseamos que la creatividad fluya, debemos "ser uno". Sentirnos un ser único y en armonía con todo lo bueno y todo lo malo que forma parte de nosotros. Uno y en armonía con nuestras limitaciones, nuestros miedos, nuestros fracasos, nuestros errores. Pero también uno y en armonía con nuestro talento, nuestras pasiones, nuestros anhelos, nuestras ganas de ser y hacer. Solo así podemos bajar la guardia contra nosotros mismos, y dejarnos crear en paz.

La segunda separación es la de nosotros con el mundo. Estar *alienados* del mundo que nos rodea significa sencillamente sentirnos ajenos al prójimo. Por ejemplo, hay gente que está en constante guardia contra la sociedad. Discutiendo sobre cualquier cosa, intentando imponer sus ideas. Luchando a puños cerrados por hacerse su propio lugar. Gente que anda por la vida frunciendo el ceño, buscando cualquier oportunidad para hacer pesar su personalidad por sobre la del otro. Gente que si va a un restaurant y el

plato no es de su agrado, se enoja muchísimo y descarga su furia sobre el camarero haciendo una escena que hace que todos los demás comensales se volteen a ver. Gente que se sube a un auto y cambia súbitamente su personalidad. ¿Notó cómo la gente cuando maneja se pone más violenta? Es como si el vehículo los transformara, entonces cualquier situación que no sea prevista los hace tocar la bocina, insultar, bajarse del auto y pelear. Existen infinidad de casos de personas que han muerto no por un accidente automovilístico, sino por bajarse del auto a discutir. Lo que estas personas olvidan, es que estamos todos en la misma. Y todo sería mucho más fácil sí todo el mundo asumiera que cada cual esta recorriendo su propio laberinto. Una mente consciente de que nosotros y el mundo que nos rodea somos en realidad un mismo sistema está dispuesta a cooperar. Está dispuesta a ponerse en el lugar del otro, entender que tiene las mismas inquietudes, miedos y desafíos en la vida que nosotros, y está dispuesta a aportar y ceder lo que haga falta para que la cosa funcione. Estoy absolutamente convencido de que somos capaces de lograr esto individualmente, y como sociedad. Si la naturaleza lo hace con los peces, las montañas, los lagos, los mares, las nubes, el sol y las flores... ¿por qué no lo iría a hacer con nosotros? Entrar en armonía con las personas que nos rodean esconde un potencial creativo infinito.

Hace mucho tiempo descubrí que las personas notablemente creativas suelen ser seres increíblemente sociales. Tienen muchos amigos, salen mucho de sus casas, están muy abiertos a conversar con desconocidos, contar sus historias y conocer las ajenas. Porque como mencionaba al

comienzo de este libro, de las relaciones surgen cosas, oportunidades. Conocer gente y estar en sintonía con ella es una de las herramientas más poderosas para desarrollar nuestro potencial creativo. Lamentablemente, no todos lo ven así, quizás por miedo o timidez, quizás por tener la sensación de que uno mismo es capaz de hacerlo todo, tendemos a encerrarnos en nuestro pequeño mundo, ignorando que ahí fuera hay un sinfín de personas que pueden alimentar nuestra capacidad de creación.

Pero atención, que con lo que he dicho no estoy de ninguna manera aconsejando salir a buscar qué es lo que se le puede sacar a cada persona que se nos cruza. No olvidemos que estamos hablando de entrar en armonía, y eso significa también dar de uno mismo. Hacer un esfuerzo consciente por cooperar, por sumar, por complementarnos con los demás. Pronto descubrirá que muchas veces dar alimenta mucho más que recibir... ¡misterios de la vida!

La tercer separación es la de nosotros y *la fuente*, el origen de la fuerza creativa. ¿Quiere llamarlo "Dios"? Bien. ¿No quiere llamarlo "Dios"? También está bien. No podemos negar la existencia de ésta fuerza creadora que existe desde hace millones de años y se encarga de generarlo, mezclarlo y retorcerlo todo en un sinfín de maneras diferentes. Pero... ¿dónde está la fuente? ¿Cómo llegar a ella? La respuesta es sencilla: la fuente está dentro nuestro, tanto como lo está afuera, y además podemos encontrarla allí donde la queramos ver. Mirando hacia nuestro interior, somos esencialmente producto de su fuerza, y cada uno de nuestros átomos posee la misma capacidad creadora.

Mirando hacia afuera, está fundamentalmente en la naturaleza, en las sociedades, en las relaciones, en los proyectos, en las buenas intenciones, en la voluntad. Sin embargo, nuestra sociedad pareciera dispuesta a mirar hacia otro lado una y otra vez. Nos sentimos solos e indefensos en "la lucha de la vida", mientras la vida no es la que nos presenta lucha, sino que somos nosotros los que estamos en guardia contra ella. La televisión y la cultura del consumo programan constantemente nuestras esponjosas cabezas para hacernos creer que no necesitamos nada de nadie, porque lo podemos tener todo al alcance. ¡Enorme estupidez! ¡Todos necesitamos ayuda! ¿Tan vergonzoso es admitirlo? Y si tenemos la posibilidad de recibir ayuda de la fuente que todo lo ha creado, y esta ayuda es infinitamente bondadosa... ¿por qué negarla?, ¿por qué separarnos de ella? Puedo asegurarle que el esfuerzo que hacemos día tras día para mantenernos separados de la fuente es exponencialmente superior al esfuerzo que debemos hacer para abrir nuestro corazón a ella.

Lo más maravilloso de toda la situación es que la fuente nos provee de todo lo que necesitamos para realizarnos, y mucho más. Es absolutamente generosa y ella sola nos enseñará el camino si estamos dispuestos a recibir su ayuda. La fuente es amor, es compasión, es generosidad pero por sobre todo... es conexión. ¡La fuente es absolutamente experta conectando las cosas! Y sea cual fuere nuestro proyecto, nuestro anhelo, nuestro objetivo, tengamos la seguridad de que definitivamente necesitaremos conectar cosas.

Imagínese tener la posibilidad de acercarse a un gran artista. El mejor de todos. Y no solo tiene la posibilidad de apreciar y admirar su obra, sino que también puede aprender de él. Puede ver cómo trabaja, preguntarle todos los detalles, puede pasarse horas sentado a su lado viendo cómo crea su arte, absorbiendo así toda su experiencia y sabiduría. La fuente es el gran artista y nos deslumbra una y otra vez con la belleza universal, su mayor obra de arte. Esta mañana desperté con un pensamiento: todo podría ser muy feo, y sin embargo no lo es. ¿No es cierto? ¡De hecho, es todo lo contrario! Todo es absolutamente hermoso: el color del cielo, la calidez del sol, los colores de las flores, las texturas en las pieles de los animales, el relieve de las montañas, el verde de las praderas, el brillo de nuestros ojos. ¡Qué buen gusto tiene esta fuente nuestra! Es imposible encontrar la fealdad o la imperfección en su obra. Debiéramos sentirnos infinitamente agraciados de poder contemplar su belleza, aprender de su armonía y disfrutar formando parte de ella. Sin embargo, no lo tenemos en cuenta. Y no solo eso, sino que nuestro esfuerzo compulsivo por no prestar atención, por negarla, nos está haciendo perder la oportunidad de saborear la vida como la mayor exquisitez.

Continuar esquivándola es ingratitud. El secreto para alcanzarla es, simplemente, *querer sintonizar con ella*. Pedirle. ¡Reclamarle! Ella anda constantemente buscando caminos para continuar con su gran obra creativa... y si usted cierra su puerta interior, la fuente se quedará esperando hasta que esté dispuesto a abrirla. Por eso, pídale. Pídale inspiración. Pídale ideas. Pídale con el pensamien-

to, con la palabra, con la actitud. Pídale con el corazón, con sinceridad. Cuando la necesite, cierre sus ojos y pídale. Pídale tres veces. ¿Qué esperar? La vida es ahora. ¡Pídale ahora! Pídale sin temor, y con la paz de saber que hemos sido creados por ella, y a través de nosotros ella seguirá creando. Relájese y pídale.

"¡Pero deme un método! ¡Deme una técnica para lograrlo!", sí, sí, puedo escuchar sus gritos desde acá. Si bien cada persona tiene que desarrollar su propio camino hasta alcanzar la fuente, lo cierto es que los grandes sabios de la humanidad ya nos lo han allanado bastante. Y nos han enseñado que podemos alcanzarla...

Cuando meditamos. Cuando logramos aquietar los pensamientos y ver las cosas con claridad, aunque tengamos los ojos cerrados.

Cuando rezamos. Sea cual fuere su credo o religión, si usted reza, continúe haciéndolo. La fuente habla a través de ese lenguaje también.

Cuando soñamos despiertos. Al dejar volar nuestra imaginación, fantaseando con lo que sea que nos haga sentir felices y realizados.

Cuando nos entusiasmamos. Cuando tenemos muchas ganas de que algo bueno suceda y trabajamos incansablemente para ello.

Cuando contemplamos la belleza natural de una montaña, del océano, de una cascada o de una flor. En ese momento estamos viendo la obra maestra de la fuente, contémplela en silencio, deje que le hable y le muestre el camino.

Cuando amamos plenamente y con el corazón. Sin miedos, ni ataduras.

Finalmente, cuando logramos confiar en su sabiduría, en su buen gusto, en su eficiencia; cuando nos dejamos llevar por la vida misma.

Es así como la *armonía* deja de ser una mera palabra de novela y se convierte en un estilo de vida, en una nueva forma de experimentar cada uno de nuestros días. Solo tenemos que hacer el ejercicio diario de ser conscientes de nuestra separación interior y dejar de juzgarnos. Ser conscientes de nuestra separación con el mundo que nos rodea y acercarnos al prójimo. Ponernos en el lugar del otro. Dar sin esperar a cambio. Y ser conscientes de nuestra separación de la fuente y acercarnos a ella. Aunque sean dos minutos diarios, puedo asegurarle que este ejercicio dará nueva perspectiva a su forma de ver las cosas. Lo hará más sensible, abrirá su mente, tendrá nuevas ideas, se encontrará viviendo cosas maravillosas que jamás se había imaginado. Aprenderá que los temores tienen muy poco poder sobre usted cuando usted mismo, el mundo que lo rodea y la fuente, están de su lado. Se dejará flotar en el río de la vida que fluye como la más hermosa pieza musical; usted mismo se sentirá música, vivirá en armonía con ella y creará. Creará constantemente y sin cesar.

¡Manos a la obra!

1. Haga un listado de las cosas del mundo que captan su atención y lo inspiran. ¿Los atardeceres? ¿La música clásica? ¿El color amarillo? ¿Las flores?
2. En la medida de lo posible, comience a llenar su vida de esas cosas. Cuando aparezcan, no las deje pasar simplemente. Párese un minuto a contemplar y aprovechar una auténtica oportunidad de entrar en armonía.
3. Sea cual fuera su idea, definitivamente se puede tratar de un aporte para el mundo. ¿De qué manera aporta? ¿Cuál sería la condición ideal para que ese aporte suceda? ¿Necesitará ayuda externa? Comience a contemplar todas las posibilidades, y todas las necesidades.
4. ¿Cuántos momentos de conexión con la fuente tiene a la semana? De ahora en más, deberá reservar un rato cada semana para llevar a cabo una actividad que realmente sienta que lo conecta con la fuente (meditar, ir a un templo, estar a solas, contemplar el mar, releer su libro de cabecera, etc.).
5. Si luego de morir usted tuviera la posibilidad de reencarnar en una canción... ¿cuál sería? Piénselo durante algunos minutos... ¡es una decisión importante! ¿Listo? Fantástico. Esa canción tiene el poder de atrapar su atención y activar su sensibilidad. Úsela para entrar en estado de armonía cuando sea necesario.

El método creativo

(En el que ponemos manos a la obra)

Un viejo proverbio dice que el estudio es como una balsa que podemos usar para cruzar al otro lado del río... pero una vez que llegamos del otro lado, hay que dejar la balsa en la orilla y ponerse a caminar. Ahora es momento de abandonarla, al menos por un rato, y entrar en acción. Si leyó cada capítulo con atención y puso en práctica cada ejercicio y cada consejo, sepa que ya no necesita nada más para comenzar. ¡Ya está listo! Ah... ¿no lo siente así? Es normal, no se haga problema. Sentirá más confianza en usted mismo y en el proceso creativo en la medida que avance en su emprendimiento. Por eso, es hora de poner manos a la obra.

Este es el capítulo más práctico de todo el libro. Lo que viene a continuación es un método creativo que he ido desarrollando en función de los diversos proyectos que llevé a cabo en mi vida. Con cada uno de ellos aprendí cosas que me sirvieron para impulsar otros proyectos, al tiempo que pude conocer mis trampas internas y tomarme los momentos difíciles con más calma. Todo está resumido en este capítulo. Quizás no sea este el método que mejor se adecúe a su estilo de vida, pero al menos le servirá de punto de partida para desarrollar el suyo propio. Y sabrá disculparme por revelarle ahora, en el último capítulo del li-

bro, que el camino de la creatividad lo hace uno mismo al andar. ¿Cómo podría haberlo hecho sin ser consciente de todo lo que hemos transitado? Ahora es consciente y, por lo tanto, ahora lo puede aprovechar (y disfrutar) mucho más. Utilice este capítulo como guía práctica para poner en marcha el desarrollo de su idea. Cada sección incluye consejos prácticos y un breve repaso de los principales temas que hemos visto en capítulos anteriores.

¿Comenzamos?

1. Convierta una idea en un proyecto

¡Es momento de tener un proyecto! Algo propio, algo personal. Algo que pueda llevar adelante con el impulso de su pasión por las cosas que ama. Este proyecto quizás tenga que ver con su propia vida laboral, o esté relacionado con su familia... Tal vez no sea ninguna de esas cosas... tal vez sea acercarse un poquito a ese anhelo que tenía de chiquito. ¿Le hubiera gustado ser ilustrador de historietas?, ¿músico?, ¿programador de computadoras?, ¿diseñadora de moda? Ahora es el momento. Definitivamente. No hay más tiempo que perder. Y no importa si no hizo una carrera universitaria, o cree que no tiene el conocimiento suficiente. Lo que se necesita para dar el primer paso, ya lo tiene: su vida, su experiencia, y la información que compartimos juntos en el transcurso de todo este libro. El resto es camino y aprendizaje. Es mejorar día a día, semana tras a semana, mes a mes.

¿Cuántas ideas tiene en mente? ¿Una? ¿Muchas? ¿Ninguna? Bueno, es momento de decidirse por una de ellas. Si no la tiene, haga un pequeño examen de conciencia y busque en su interior. Y si no encuentra la respuesta, entre a YouTube y copie la idea de alguien a quien admira. Ya habrá tiempo de darle su propia impronta.

Lo primero que debe hacer para entrar en el camino de la creatividad es convertir esa idea en un proyecto. Darle *entidad* de proyecto. Visualice esa idea realizada: va a ser realizada. No se preocupe por cuánto tiempo, cuánto esfuerzo o cuánto dinero le tomará. No es momento de hacer estimaciones. Solo es momento de elegir una idea y enamorarse de la misma. Comprométase con ella tal como si fuera un nuevo amor.

Póngale un nombre. Si no se le ocurre ninguno, o desea tomarse un tiempo para encontrar el indicado, póngale un nombre en código. Algo que sea significativo para usted. Use palabras que frecuentaba en su niñez, el nombre del modelo de algún auto de juguete que tenía de chiquito y quizás recuerde, o el del personaje de alguna película. Puede ser cualquier cosa, pero tiene que ser un nombre que realmente signifique algo para usted.

Escríbalo en un papel con letra grande. Péguelo en la pared de su habitación para verlo cada mañana al despertar. Anúncielo a sus amigos, en las redes sociales, en el club de barrio y en su círculo familiar. ¡Cuéntele al mundo que tiene un proyecto nuevo! Cuénteles por qué lo hace, por qué eligió el nombre y cuáles son sus expectativas. Si cree que

va a necesitar ayuda, vaya avisando para que todos estén preparados.

Dedique una semana a esta cuestión. Y cuando lo haya hecho, sepa que ya tiene en sus manos una auténtica causa creativa. ¡Ahora hay que avanzar, solo avanzar!

2. Defina objetivos

Su proyecto puede ser construir una mesa de cinco lados, o llegar con un cohete a Neptuno, eso no es lo importante en este momento. Usted es libre de elegir lo que quiera hacer de su vida. Pero sepa que no llegará a ningún lado si no define objetivos concretos. Además es importante no confundir estos objetivos con premios o retribuciones: no se trata de pensar *para conseguir qué* estamos queriendo realizar esta idea (recuerde el relato del arquero que compartimos en el capítulo 5); estamos hablando de etapas del desarrollo. "Postas" que debemos ir alcanzando hasta realizarla definitivamente.

Definir objetivos es un modo eficaz de organizar el trabajo que tenemos por delante. Una buena forma de comenzar es estimando una fecha de finalización del proyecto. ¿Una semana? ¿Un mes? ¿Seis meses? Haga sus propios cálculos. Compre un almanaque y anote la fecha de lanzamiento. Pero no se lo tome demasiado en serio: el camino de la creatividad posee bifurcaciones inesperadas y puede que sus planes se vean un poco alterados. Recuerde que los errores y los contratiempos son tan necesarios como inevitables. Será como tenga que ser.

Divida su proyecto en etapas y estime fechas intermedias de realización. Si puede, y tiene tiempo y energía, estime mini-objetivos semanales. De esta forma, cada domingo por la noche (por ejemplo) podría realizar un análisis de estado de situación y ver si cumplió con las tareas de la semana (o no) para así poder planificar la próxima.

Haga listados de ítems. No sabe lo bien que le hace a la fuerza de voluntad tachar tareas pendientes. Y cuantas más tareas tache, más en marcha se sentirá y mayor relevancia cobrará el proyecto en su vida.

Quizás sea un buen momento para comprar una pizarra o un corcho y colgar allí todos los papeles que le permitirán organizar su proyecto.

Un último consejo, en la medida de lo posible, establezca más tiempo del que usted cree que le vaya a tomar en realidad cada etapa del desarrollo. Así tendrá tiempo extra para jugar, experimentar, investigar y cometer errores.

3. Haga sus averiguaciones

A partir de ahora, comenzará a dedicar un rato cada día a relevar información de valor para su proyecto. Ingrese a YouTube y busque videos de personas que hayan desarrollado -o estén en proceso de- ideas similares. Aprenda de ellos, observe detenidamente cómo son sus espacios de trabajo, cuáles son sus anhelos, cómo opinan, qué herra-

mientas usan, de qué parte del mundo son, a qué se dedican en su tiempo libre.

Busque artículos, experiencias similares. Ingrese en foros especializados que tengan algún tipo de relación con su proyecto. Créese un usuario y comience a participar. Presente su proyecto, comparta su experiencia inicial o sus expectativas. Seguramente recibirá críticas constructivas, otras no tanto. Tome todo como referencia y siga adelante con su investigación.

Copie todo. Tome nota de todo. Guárdelo todo. Pegue recordatorios en su pizarra o en la pared. Cree una carpeta en el escritorio de su computadora en donde guardará links, videos, imágenes, porciones de texto que estén relacionados con su proyecto. No se desanime si encuentra algo muy similar ya hecho en alguna otra parte del mundo, es perfectamente normal. Su misión es mejorar eso.

¿No es muy amigo de la tecnología? Bueno, más vale que se acomode a los tiempos que corren. Internet es la principal plataforma de desarrollo creativo. Amíguese con las computadoras, con las redes sociales. Y no deje que la tecnología absorba su vida, absorba la tecnología que necesita para desarrollar su proyecto creativo.

4. Elija un gurú

Este es uno de los puntos más importantes de todo el método creativo. Elija un gurú, un referente, a quien quiera dedicarle cada paso de su proyecto. Puede estar vivo o puede

haber fallecido – no importa –. Personalmente, tengo una foto de Steve Jobs en mi cuarto a la que le hablo casi permanentemente. A la mañana lo miro y sus ojos decididos me transmiten confianza y ánimo para comenzar el día. Antes de realizar alguna presentación importante, "le pido" que me inspire desde donde sea que esté. En ocasiones, miro algún video suyo en YouTube para recibir algo más de su energía. Le pido ayuda. Le consulto. Le discuto. Cada vez que aparece algún obstáculo, problema o situación en la que no se me ocurre qué decisión tomar miro su foto y -a pesar de saber que a él no le hubiera gustado que lo haga- me pregunto: "¿Qué hubiera hecho Steve Jobs en esta situación?".

Una vez que haya elegido a su gurú, aprenda todo lo que pueda sobre él. Nutra su vida con las experiencias de esa persona. Mire documentales, lea su biografía. Analice su camino, su experiencia, sus logros y fracasos. Conviértase en un experto conocedor de la vida de esa persona que ahora es su referente, su norte.

Si esa persona está viva o ya ha fallecido no cambia absolutamente nada. Lo que estamos haciendo, en realidad, es sintonizar con su propio camino de la creatividad; que seguramente estará repleto de información valiosa para nuestro proyecto. Por eso, no tema ni se sienta estúpido por hablarle a una foto.

No hay nadie observándolo. Sintonice y déjese llevar por la imaginación.

5. Prepare su taller

Necesitará un taller, un lugar de trabajo, un rincón en donde pueda dar rienda suelta a sus ideas. Aunque trabaje solo con una computadora o un bloc de notas, necesita un lugar al cual acudir para encontrarse frente a frente con su proyecto, sin distracciones. Si en su casa tiene una habitación adicional, conviértala en un taller: instale allí la pizarra con su planificación, la foto de su gurú, todas sus listas de ítems y sus herramientas. Si no lo tiene, puede elegir algún rincón que le agrade y hacerle saber a las otras personas que habitan allí que durante un tiempo necesitará ese espacio para trabajar. La habitación puede funcionar perfectamente, pero asegúrese de mantenerla ordenada (jamás trabaje al lado de una cama deshecha).

Decore su taller para sentirse a gusto. Compre una lámpara de pie o un velador. Asegúrese de tener una silla y una mesa muy cómodas. Ponga algunos adornos que le gusten, o utilice velas aromáticas. Lo que sea, pero su taller tiene que ser un lugar en el que le agrade estar. Un lugar en el que se sienta a cómodo, y sienta que su proyecto está en marcha. ¡Ah, y no se olvide de tener muchos papeles en blanco y lapiceras a mano!

Muchas horas de trabajo en un mismo lugar también pueden dar lugar a una sensación de fatiga ambiental, no se alarme si eso le sucede bastante seguido. En tales casos, lo mejor es tomar paseos, salir a correr, dejar que el aire libre descomprima un poco sus sentidos, para entonces retornar a su taller de trabajo con energías renovadas. También

puede tener un lugar alternativo: los bares son excelentes lugares para cambiar de canal y continuar trabajando desde otra perspectiva.

Con el pasar de los días descubrirá que su taller se convierte en su pequeño refugio; un lugar que le permite aislarse un poco del frenético mundo y su cotidianeidad al menos por un rato, para encontrarse cara a cara con su esencia creativa. Una vez que experimenta esta sensación de "volver al centro", notará que cuanto más tiempo esté fuera de su refugio, más ganas tendrá de volver a él.

6. Prototipe

Su idea ya no es solo un pensamiento en el aire. Es un proyecto, tiene un nombre (aunque sea en código), tiene objetivos y tiene un lugar en donde se la puede llevar a cabo. Es momento de comenzar a darle forma, de realizarla. Podrá comenzar con la creación de lo que se denomina un "prototipo".

Hay dos formas de desarrollar cualquier proyecto. La primera, denominada "incremental", consiste en avanzar en el proyecto paso a paso, construyendo cada pieza como si fuera un rompecabezas, hasta que la forma final esté armada. La segunda se llama "iterativa" y se la denomina así porque se avanza por *iteraciones* o *versiones*. Aquí no se arma pieza por pieza, sino que ya en un principio usted tira todas las piezas que puede sobre la mesa. Lo que obtendrá es una primer versión del proyecto media deforme, incorrecta, difícil de interpretar, y es lógico que así sea. Luego,

avanza por versiones; mueve algunas piezas aquí, otras allá, y ya tiene una mejor versión de su proyecto. En esa instancia, seguramente tendrá un panorama de qué es lo que debe ser mejorado. Nuevamente hace algunos movimientos, ¡y la tercera versión ya tiene pinta de algo interesante! Así es como avanza, versión por versión, hasta lograr el objetivo final.

Puede elegir cualquiera de los dos métodos, o una combinación de ambos. Y no se preocupe si en medio del proyecto, decide reemplazar uno por otro. Hace unos tres años comencé a escribir este libro con el método incremental. Comencé por el capítulo uno, luego el dos, el tres... y ya para el cuarto capítulo noté que no tenía una visión completa de todo lo que quería decir, y se me estaba empezando a complicar el "hilo conductor" del libro. Entonces, decidí borrar todo lo que había escrito (bueno, casi todo) y cambiar de método. Decidí tirar todas las fichas sobre la mesa escribiendo lo que me daba la gana cada vez que podía. Lo hice durante dos años, y en la medida que el proyecto avanzaba, las piezas solas me iban indicando el camino... cada capítulo se acomodó a su lugar casi por naturaleza. Es así como este libro comenzó siendo un caos de ideas que fueron siendo ordenadas semana tras semana durante algunos años, hasta convertirse en el material que hoy tiene en sus manos.

Cualquiera de los dos métodos lo llevará por el buen camino, siéntase libre de utilizar ambos en diferentes etapas. Descubrirá que mientras usted va invirtiendo su energía creativa en el proyecto, este toma forma, ahora se lo puede

empezar a ver, tocar o sentir y comenzará a recibir de su obra una energía gratificante difícil de explicar en palabras... energía que le servirá para volver a invertir en la obra y continuar el proceso creativo. Este sistema de retroalimentación (usted da, recibe, y con eso da, *ad-infinitum*) es el mecanismo fundamental de todas las cosas del Universo y sentirlo en carne propia al desarrollar una obra, sea cual fuera esta, es una de las experiencias más maravillosas de toda la vida. Hágalo a conciencia.

7. Encuentre su aldea

Llamaremos "aldea" al lugar en el que se reúne gente que tiene similares gustos e intereses, sus pares. Los músicos suelen frecuentar los mismos bares periódicamente para encontrarse entre ellos y tener una experiencia social que los nutra artísticamente. Lo mismo sucede con los pintores, o los actores. Y si le gusta tejer al crochet, o andar en rollers, descubrirá que en su ciudad seguramente también hay grupos que se dedican a eso. Aunque ahora usted crea que no necesita conocer gente nueva, que puede seguir adelante con su proyecto de manera independiente sin problemas (y quizás así sea); lo cierto es que encontrar una aldea, sociabilizar con sus habitantes y compartir experiencias será un ejercicio absolutamente enriquecedor que lo elevará un escalón por sobre todo lo que se imaginaba.

Porque insertarse en una aldea requiere en primer lugar de fuerza de voluntad para salir de la zona de confort donde uno está cómodo haciendo lo que más le gusta sin que na-

die lo moleste. Ir a otro lugar a encontrarse con gente desconocida es una experiencia absolutamente ajena a nuestro estilo de vida alienado... pero no pierda de vista el objetivo y junte fuerzas para dar el paso. Si le resulta demasiado difícil, hágalo de a poco. Asista a algún grupo como observador una primera vez. Estudie a la gente que allí se encuentre... vuelva a casa y analice su experiencia. Seguramente no habrá sido traumática ni grave. Vuelva la semana próxima. Preséntese. Si no quiere hablar de su proyecto porque le parece que no está a la altura, está bien... pero sepa que en algún momento lo tendrá que hacer. Compartir su proyecto con sus pares será también una experiencia difícil, porque significa de alguna manera revelar sus más profundos anhelos, ilusiones y debilidades. A pesar de eso, es importante destacar que la gente valora mucho cuando alguien comparte desde el corazón. Anímese a ser juzgado (lo será, ¿y qué?) y el mundo será suyo.

Intente también hacer contacto virtual con sus pares desde foros, blogs o las redes sociales. Internet es un gran medio de desarrollo creativo, allí las distancias no importan y una persona viviendo en una aldea china puede tener la solución al problema que lo tiene estancado. ¡Aproveche la era digital! Facebook está repleto de grupos de gente especializada en los mas diversos tópicos.

Toda esta cuestión de interactuar con nuestros pares tiene otro costado valioso que se relaciona con nuestra actitud creativa. ¿Sabe usted en qué momento un músico, un pintor, un escritor, un alfarero o un poeta se asume como tal? Cuando puede ver su propia obra realizada, y cuando reci-

be el reconocimiento de otras personas. Está bien, en estos momentos esta cuestión de vivir una "vida creativa" puede que todavía le sea un poco ajena. ¿Yo pintor? ¿Músico? ¿Escritor? ¿Inventor? ¿Atleta? Sí, usted. Usted "lo-que-quiera". El único problema es que aún no se lo *cree* realmente. Por eso esta cuestión de "prototipar" versiones de su proyecto y encontrar una aldea es muy importante. Cuanto antes lo haga, más pronto se sentirá una persona creativa. Y cuanto más creativo se sienta, más lo estará siendo en realidad. ¡Finja! ¡Finja que es un experto hasta que se convierta en eso! La mayor parte de las personas que han logrado realizar algo en la vida dan testimonio de que al comienzo ni ellos creían en ellos mismos. Finja, juegue, prototipe, codéese con sus pares aunque sienta que es tan solo un amateur en este juego. Pronto, muy pronto, dejará de serlo.

8. Pida ayuda

En el capítulo 11 ya hemos aprendido que el miedo a pedir es uno de los obstaculizadores más importantes de todo proceso creativo. Y esté preparado para sentirlo, porque necesitará ayuda. Revise su planificación de objetivos y haga un listado de aquellos puntos que cree que estén fuera de su alcance. Ahora busque a los expertos en la materia y póngase en contacto con ellos, siempre con respeto y buena educación.

Acostúmbrese también a pedir opiniones. Esto le servirá para testear su idea y al mismo tiempo desarrollar una tolerancia a la crítica que le vendrá muy bien en todos los aspectos de la vida. Mantenga informados a sus familiares, amigos y compañeros de trabajo acerca del avance de su

proyecto y sea muy atento a sus comentarios, porque vienen de cabecitas que están absolutamente "desintoxicadas" respecto a su obra. Cuando estamos mucho tiempo trabajando en un mismo proyecto, comenzamos a perder la objetividad en relación al mismo, es por eso que tener una opinión externa fresca, sea esta "positiva" o no, será de gran valor. Pronto comenzará a descubrir que algunas personas aportarán un valor real al desarrollo de su idea y otras no tanto... a estas últimas, manténgalas alejadas. Cuide a su proyecto de ellas. A las primeras, en cambio, hágalas formar parte de todo lo que pueda. Se convertirán en los padrinos de su obra, le aseguro que ponerlos en los créditos finales representará la inmensa satisfacción de descubrir que en realidad nunca estuvo solo en el camino.

Si lo cree necesario, arme un equipo de trabajo, pero esté muy atento a los motivos por los cuales las personas se mostraron interesadas a trabajar con usted. Si esos motivos no son compatibles con los suyos, ni se moleste en incorporarlos: tarde o temprano se convertirán en un contratiempo.

9. Medite

Ya he perdido la cuenta de cuántas veces mencioné la importancia de la meditación en el proceso creativo en este libro. Lo haré una vez más, porque no pierdo las esperanzas de que realmente haga un intento a conciencia de adoptar este hábito saludable. Elija el método que quiera, anteriormente le he compartido el mío. Pero no deje de hacerlo, porque la meditación es un ejercicio para la mente que nos permite:

Poder apreciar lo que nos está haciendo bien y lo que nos está poniendo incómodos

Poder detectar todo tipo de pensamiento negativo / improductivo

Poder tener todos nuestros sentidos *a flor de piel* para que las caricias sean más suaves y los sabores más plenos

Poder absorber la experiencia del momento presente en mayor plenitud. Para luego poder usarla mejor en nuestro proceso creativo.

El proceso requiere su tiempo, pero vale la pena. Lo interesante de esto es que los resultados visibles no son inmediatos. Puede que pasen semanas de meditación intensa y usted no sienta más que una calma agradable en su día a día. Sin embargo, lo que estará haciendo es ejercitar una zona del cerebro que no venía siendo estimulada y notará que con el paso de los días, las semanas y los meses, su amplitud de conciencia será cada vez mayor. Entonces quizás un día se sorprenda al encontrarse absorto ante la belleza de una flor, o la letra de una canción le inspire su propio poema... o, por qué no, la apariencia de una nube le pueda dar una idea para su próximo gran diseño. Todo eso solo es posible que suceda cuando entramos en un estado de conciencia plena. Cuando estamos realmente atentos a lo que pasa. Y en la medida que esto se ejercita, el estado de apertura será cada vez mayor, estimulará sus sentidos y su poder creativo se verá potenciado hasta el infinito.

Solo tomará veinte minutos por día. Elija usted el horario que más le convenga, pero tendrá que ser un horario fijo durante los primeros meses... hasta que incorpore el hábito. Puede ser a primera hora de la mañana, justo después de levantarse de la cama..., o justo antes de irse a dormir (mi momento favorito). Configure la alarma de su reloj o teléfono celular para que le recuerde cada día que es momento de meditar. Las primeras semanas estarán dedicadas a generar el hábito, por lo que es muy importante que respete el horario y en lo posible el lugar elegido para realizar la sesión meditativa. Luego de llevarla a cabo, dese una recompensa (por ej. un vaso de agua fresca).

El solo hecho de realizar este ejercicio traerá beneficios inimaginables para su calidad de vida. Si lo hace antes de irse a dormir, tendrá un sueño profundo y realmente reparador. Si lo hace a primera hora del día, tendrá una energía vital extra para encarar su día. Si lo hace durante la tarde, sentirá una descompresión muy placentera que le permitirá seguir adelante revitalizado. Y si lo hace tres veces al día, haga de cuenta que estoy ahí, me saco el sombrero y lo felicito.

Finalmente, le propongo una meditación especial. El día que usted lo prefiera, medite sus veinte minutos justo antes de poner manos a la obra en la actividad de su proyecto. Esto le permitirá acercarse a su trabajo con una mente clara y abierta, atenta a lo que hizo y a lo que debe ser hecho. Le puedo asegurar que las ideas fluirán como agua de río y la jornada de trabajo será mucho más agradable.

10. Dé un paso al costado

Todos tenemos nuestros momentos de querer abandonarlo todo. De pensar que todo está mal o que el esfuerzo no tiene sentido. De ver lo que llevamos realizado y decirnos...: "Oh, no, ¡esto es una porquería!". Ese es exactamente el momento para poner todo en pausa y dar un paso al costado: el proceso creativo nos lo está pidiendo a gritos.

Cuando el trabajo es muy intenso y absorbe todo nuestro tiempo libre, toda nuestra energía y todos nuestros sentidos, lo que sucede es que el cuerpo y la mente se fatigan. A veces seguimos sintiendo ese impulso interno por realizarlo, pero sencillamente no nos dan las baterías. Y es normal, porque somos seres humanos que tienen otras necesidades en la vida, como alimentarse, jugar, hacer el amor o simplemente vagar. Cuando esto sucede, es normal sentir culpa o pensar que todo es en vano; lo cierto es que no lo es, usted simplemente *está quemado*. La recomendación es, entonces, que ponga el proyecto en pausa y dé un paso al costado. ¿Cuánto tiempo? Entre dos días y una semana es un tiempo prudencial, siempre y cuando pueda continuar cumpliendo sus plazos y objetivos. Si deja el proyecto en pausa durante más tiempo, corre el peligro de posponerlo entre otras cosas de la vida y dejarlo en el olvido para siempre... no lo permita. Es momento de descomprimir la mente, darle un respiro, dejarla jugar en otras cosas y recobrar las energías y el entusiasmo necesario para continuar.

Al volver sucederán dos cosas: la primera es que verá el camino recorrido con otros ojos y quizás hasta se sorprenda de lo poco o mucho que haya logrado. Lo segundo que le sucederá es que vislumbrará con mayor claridad el camino restante. Sabrá exactamente cuáles son los próximos pasos a seguir para continuar con su obra, y eso pondrá el proceso productivo en marcha rápidamente. Ahora solo resta continuar.

Así son los ciclos del proceso creativo, el "ritmo" creativo: en algunos momentos creamos y en otros dejamos de hacerlo. Ambos son absolutamente necesarios... ¡no crea que en sus períodos de descanso está perdiendo el tiempo! Así como el día necesita de la noche para existir, el momento productivo necesita de la energía, la calma y la amplitud de conciencia que solo un período de descanso y distención puede ofrecer.

11. Sea como el agua

"Sé como el agua", decía el maestro Bruce Lee. Cuando el agua se estanca, se pone densa y turbia. Pero cuando corre con libertad, avanza con fluidez. El agua se acomoda a cualquier espacio y, a pesar suyo, siempre encuentra su camino. El agua es el gran modelo a seguir en lo que a actitud creativa se refiere. Porque se trata de avanzar, de fluir con liviandad, de acomodarnos a las situaciones y continuar el recorrido. De estar en calma cuando atravesamos un momento de detención y de volvernos un torbellino cuando estamos plenamente sintonizados en medio del estado de fluir puro.

Avanzar hacia lo mejor, a pesar de nuestros miedos, nuestras dudas y nuestros errores; todos tenemos algo dentro que revelar que puede ser un aporte significativo para el mundo. La creatividad es el proceso por medio del cual damos a conocer ese aporte. Asegúrese de vivir su vida en plenitud, de otorgarle un lugar privilegiado a la sorpresa, de tener múltiples experiencias que estimulen cada uno de sus sentidos y que lo nutran. Descubrirá que de todo eso algo más surgirá. Y entonces, ya no necesitará libros, ni métodos, ni consejos. Seguir avanzando en el camino de la creatividad se convierte así, nada más y nada menos que en el estado natural de nuestra vida.

Epílogo

Al fin y al cabo... ¿por qué hacemos lo que hacemos? ¿Y por qué queremos mejorar lo que otros hacen? ¿Qué es lo que perseguimos los seres humanos con nuestras construcciones, nuestro arte, nuestras relaciones, nuestras historias? ¿Por qué somos tan diferentes a todas las demás especies que habitan el planeta Tierra? ¿Por qué no somos como los gatos, por ejemplo, que parecen andar por la vida como si nada fuera grave en lo absoluto? ¿Cuál es la necesidad de ser originales, de destacarnos, de inventar cosas nuevas? ¿Qué nos motiva a hacer los enormes esfuerzos que ya hemos visto a lo largo de todo este libro?

Lo que buscamos es *la realización*. En definitiva, todo se resume a si nos sentimos realizados o no. Y creo fervientemente que de la realización depende absolutamente todo lo demás: nuestra felicidad, nuestra calidad de vida, nuestra forma de ver el mundo. Pero... ¿qué es lo que hay que realizar? ¡Si ya pareciera estar todo hecho! En una era repleta de objetos, personas, palabras, ruido e interferencia, lo que queda por hacer siempre es aquello que no forma parte de este mundo. Esas sensaciones, emociones y experiencias que todos vivimos en nuestras vidas y que nos dan a entender que *hay algo más* que la rutina de todos los días. Que la vida no puede tratarse simplemente de superar etapas para alcanzar el bienestar económico hasta volvernos viejos y descartables. Que una coinciden-

cia ha sido demasiado coincidente para ser casual. Que la mirada de la persona que amamos emana una energía que no proviene de ninguna de las otras cosas de este mundo.

Hacer cosas con creatividad es nuestra forma de *sacar a relucir* todo eso que intuimos (y no decimos) que ya está sucediendo dentro nuestro y clama a golpes por nuestra atención. Absolutamente todos los seres humanos tenemos esta necesidad, lamentablemente no todos la oyen y hacen algo al respecto.

Suelo pensar que la tragedia comenzó en el mismísimo momento en que inventamos la palabra "felicidad". Ahí es cuando nos dimos cuenta de que podíamos no ser felices. Cuando a las personas les preguntan que es lo que realmente quieren en la vida, suelen responder que quieren "felicidad" pero... ¿qué hacen al respecto? No podemos ser felices viviendo al costado de lo que somos, "balconeando la vida" (como diría el Papa Francisco) sin amarnos a nosotros mismos. Y no podemos amarnos a nosotros mismos si desoímos el llamado interior, la voz de nuestra esencia. Si hacemos caso omiso al pulso de nuestras pasiones, de nuestros instintos más esenciales. Difícilmente una persona que viva con una pequeña bailarina dentro de su corazón sea feliz en la vida haciendo otra cosa que no sea bailar. Puede estar contenta, alegre, en armonía con *la vida que le tocó* pero la felicidad es otra cosa. Y está estrechamente relacionada con la realización.

Cuando realizamos, sentimos que trascendemos. Sentimos que nuestra vida cobra sentido, que tenemos una misión y

que estaremos dejando algo en este mundo (o, por qué, no, en este Universo) para las generaciones venideras. En las escuelas nos enseñan a escribir cartitas y meterlas dentro de "capsulas de tiempo" que serán enterradas para que luego alguien del futuro las encuentre... y eso es, de alguna forma, también trascender. Pero podemos hacer mucho más, y en todo momento. Es solo cuestión de escuchar a la voz interior que nos dice qué es lo que hace falta hacer.

Lo dijimos antes: la creatividad también se trata de hacer mejores cosas, no necesariamente de hacer más cosas. ¿Y no le parece que hay muchísimo por mejorar? A pesar de que hemos evolucionado increíblemente, el mundo sigue siendo una pintura a medio terminar. "¡Todo es maravilloso y nadie está contento!", exclamó el famoso actor Louis C.K. Hay mucho por hacer al respecto. Usted tiene los pinceles, elija sus colores y haga su parte. ¿Qué está esperando?

Oh, oh... ¡cuidado! ¡Ahí llega el terremoto!

¡Nos traga la tierra!

"Usted ve una ligera luz al final del túnel y hacia allí se dirige"

... así que básicamente eso fue todo. Quizás ahora parece una desgracia, pero su muerte era absolutamente necesaria para la continuidad de la vida en la Tierra. "Lo viejo siempre da paso a lo nuevo", usted ahora le deja espacio libre, aire, recursos y cosas por hacer a los nuevos seres que habitan en el planeta. Así que acéptelo. Se acabó: usted ha muerto. ¿Pasó rápido todo, no es cierto? Sí, al llegar aquí todos concluyen lo mismo... la vida es un suspiro. Lo peor de todo es que vivimos negando la posibilidad de desaparecer... cuando realmente no sabemos (absolutamente nadie lo sabe) si la inspiración que en este momento estamos haciendo será la última de nuestra existencia.

Bienvenido al más allá. En este momento se encuentra en una frontera que separa al mundo terrenal de lo que viene a continuación, y está a punto de encarar un largo viaje hacia lo desconocido. Absolutamente todo quedará atrás. Sin embargo, desde aquí tiene la oportunidad de echar una última mirada hacia la tierra que fue su hogar... hacia los lugares y los momentos que formaron parte de su vida. ¡Ahí tiene! Mire a sus seres queridos, su casa de la infancia, sus padres, sus juguetes, sus libros, sus amores. Observe y contémplelos un rato... ¡qué hermosa es la vida en la tierra, ¿verdad?! Sí que lo es, desde aquí parece un sueño. Por allí aparecen sus mejores vacaciones, sus amigos, sus momentos de felicidad... y más allá, en esa zona oscura, como puede observar, hemos organizado sus problemas, sus preocupaciones, sus ansiedades y sus enojos, ¡qué pequeño se ve todo eso desde aquí y qué grandes parecían allá abajo! Es revelador confirmar finalmente que las preocupaciones no eran más que fantasmas de la mente. Haberlo sabido an-

tes, ¡la vida hubiera sido otra cosa! (si, todos opinan lo mismo cuando llegan acá).

Bien, le quedan pocos minutos, debemos continuar el viaje. Eche una última mirada en esta dirección de por aquí y encontrará todo lo que no hizo. Sus tareas pendientes, sus proyectos inconclusos, sus sueños... todo lo que no dijo, todo lo que pudo ser, pero no fue. ¿Sabe lo que pasará con todo eso cuando dé el paso definitivo hacia lo que sigue? Desaparecerá por siempre. Y nadie nunca jamás se acordará de ello, ni siquiera sus seres queridos... porque ellos preferirán recordarlo por lo que *hizo*, en lugar de por lo que *no hizo*.

Y esta que está aquí mismo... es la última sensación que usted experimentará en este plano existencial: la sensación de haber podido vivir un poco más plenamente de lo que vivió. De haberse preocupado en vano, de haber postergado sus sueños por cosas que desde aquí se ven insignificantes. La sensación de haber podido utilizar mejor su tiempo en vida. De no haber disfrutado todo lo posible. La sensación de poder haber hecho mucho más de lo que realmente hizo.

Ok... Estos son los últimos segundos... vea cómo la Tierra se aleja hasta convertirse en un diminuto punto en el vasto espacio sideral... ¡adiós!

(...)

Fin del experimento. No, afortunadamente no está muerto, aún le queda un poco más de tiempo, pero pudo imaginarse la escena bastante bien, ¿verdad? Eso que acabo de hacer se llaman *visualización creativa*. Y es la última lección de *El camino de la creatividad*.

La visualización creativa consiste en imaginar a conciencia aquello que queremos y debemos realizar. Imaginar con imágenes, con diálogos, con sonidos... imaginar como se imagina una madre el rostro de su hijo antes de dar a luz. La visualización creativa puede ser llevada a cabo durante una meditación, durante un paseo por el parque, mientras hacemos ejercicios o cuando escuchamos música camino al trabajo. Lo único que debe hacer es decidir firmemente comenzar a imaginar al respecto, cerrar los ojos si es necesario, y dejar que la mente vuele. Es en ese mismo momento en el que la idea comienza a realizarse, comienza a cobrar la forma que usted luego le dará en el mundo real. La visualización creativa, cuando es realizada en profundidad y a conciencia plena, nos dicta el camino, nos indica los colores a elegir, las palabras a pronunciar, nos permite saborear con anticipación la experiencia de haber realizado. Es alimento para la voluntad, nos estimula y nos da ganas.

La vida es una y es esto que estamos viviendo, con todo lo bueno y todo lo malo que nos sucede cada día. ¿Qué espera para prestar atención a su voz interior? ¿Qué espera para revelar su verdadera esencia, esa que lo convierte en un ser único? No existen los límites. Nada es imposible. "Imposible" es solo una palabra en la mente. Repítala en voz alta hasta que pierda el sentido. ¿Ya está diciendo "*posibleimpo*"? Listo,

ahora no existe. No importa su edad, no importa su posición económica, tampoco importa si usted es el ser más solo e infeliz del mundo. Usted ya tiene todo lo que necesita para ser, crear y realizar aquello que late en lo más profundo de su esencia como ser humano: su energía vital. Solo debe sintonizarla con el camino de la creatividad y el resto fluirá como agua de río. Y mientras viva, cada segundo de existencia es una oportunidad de experimentar la más fabulosa sensación de felicidad al realizarse.

¡Ops!... el camino se bifurca. Este cartel de la derecha es su destino, el de la izquierda es el mío. Tomaré el que me corresponde para seguir haciendo lo que tenga que hacer... le aconsejo que continúe por el suyo y le deseo la mejor de las suertes. ¿Nos vemos en el próximo cruce?

Facundo Arena

El manifiesto creativo

El Universo es creación, y usted es parte del plan. Le dijeron que *llegó* a este mundo cuando en realidad *salió* de él: es producto de su creación, y la creación trasciende también a través suyo.

Por eso, no se resista a lo que es y haga: arme, desarme, construya, escriba, cante, dibuje, ame, abrace, contemple y compártalo todo con todo el mundo. No se rija por los parámetros de la originalidad: el arte es robar por amor, así que copie todo lo que pueda porque de la nada, nada vino jamás. Hágalo desde el corazón y su impronta se encargará del resto.

Si el miedo se hace presente, muévase inmediatamente. Porque el miedo busca detenerlo y su único antídoto es la acción.

Finja que es un experto hasta que se haya convertido en uno. Todos lo han hecho de ese modo.

Y si un día se siente triste, probablemente sea porque estuvo consumiendo más de lo que puede producir: no se aflija, solo ha sido víctima de un sistema de consumo que lo único que ofrece a cambio es un enorme vacío interior.

Es momento de hacer algo al respecto. Haga, hágase cómplice de la creación y avance con ella. Aprenderá a conectar los puntos. Verá que lo que sale de usted es único y se abrirá camino a través de los demás. El fruto de su esfuerzo será su combustible y descubrirá que "el sentido" tiene una única dirección, la del *camino de la creatividad*.

Acerca del autor

Facundo Arena lleva una vida dedicada a las ideas y su realización. Es especialista en el diseño de procesos creativos y de innovación, escritor, productor musical y cinturón negro de Karate-do.

Es autor de más de 10 obras literarias entre las que se encuentran “Crear o Reventar”, “El Camino de la Creatividad” y “Robar el Fuego” a través de las cuales ofrece herramientas y métodos para estimular y desarrollar el potencial creativo de las personas.

Brinda charlas, cursos y workshops desde hace mas de veinte años tanto en diversos ámbitos.

Facundo es el fundador del **Laboratorio Gaiki** (gaiki.org), desde donde se desarrollan y comparten experiencias, productos y herramientas que impulsan los procesos de transformación, desarrollo e innovación en personas, organizaciones y equipos de trabajo.

¡A Facundo le encantaría recibir tus comentarios sobre el libro! Puedes escribirle a:

facundo@gaiki.org

Laboratorio Gaiki

Somos un **laboratorio**, una **escuela**, un **método**, una **filosofía**.

Creemos en el valor de **la creatividad aplicada a los procesos de desarrollo y crecimiento**, Combinando conocimientos, práctica y curiosidad **facilitamos la generación de ideas** que hacen la diferencia no solo en la vida de las personas, sino también en organizaciones y en la sociedad en su conjunto.

- Creamos **métodos propios de desarrollo creativo.**
- Fomentamos el desarrollo creativo a través de **cursos, talleres** y programas de formación orientados a **creativos**, **emprendedores** y **equipos de trabajo**.
- Diseñamos **experiencias de transformación cultural** centradas en las personas.
- **Impulsamos la innovación** en los espacios de trabajo a través propuestas y estrategias de desarrollo que ponen al ser humano en el centro de la ecuación.

¡Te invitamos a visitar nuestro sitio web para conocer todas nuestras propuestas creativas!

www.gaiki.org